



¿Compasión o indiferencia?

En este número conocemos a meditadores que dan una respuesta compasiva y contemplativa a la crisis de los refugiados y a otras emergencias (págs. 6-8)



Una refugiada somalí se para dentro de una carpa con su bebé en Dollo Adho, Etiopía. Foto de las NNUU/Eskinder Debebe/ (CC BY-NC-ND 4.0)

En este número:

2 Laurence Freeman

Metanoia y el tipo de atención que puede transformar al mundo

9 Noticias

Comentarios de participantes del retiro de Semana Santa 2015 en la isla Bere

11 En foco

Celina Chan, coordinadora nacional de China, nos cuenta su camino dentro de la comunidad de meditación



Una carta de Laurence Freeman, OSB

Queridos amigos:

El mes pasado asistí en Singapur a una inusual e inspiradora conferencia. La primera Conferencia Sabiduría 2 realizada en Asia exploró ideas no convencionales concernientes al liderazgo en los negocios y en la sociedad. Había allí personas de Google, empresarios, emprendedores, educadores y maestros espirituales, y tuvimos un día completo del programa dedicado a la meditación. El evento fue inspirador y enriquecedor, y fue también un gozo ver cómo se elevaba el nivel de esperanza y energía aun al encarar los hechos de nuestra crisis global y cultural. No se ofrecieron soluciones instantáneas. Pero llegamos a una mayor claridad sobre la necesidad de una nueva y radical simplicidad.

Se nos hizo mucho más claro todo lo que puede hacerse a través de un simple y radical cambio mental. Metanoia es el llamado contemplativo a la acción en nuestro tiempo. El cambio temporal puede fácilmente ser efectuado en el corto plazo: los meditadores saben cómo se sienten y ven las cosas de forma diferente después de meditar y los neurocientíficos miden efectos transitorios de la práctica tanto en individuos como en grupos. ¿Podemos trasladar esto a un proceso sostenible y radical de rever la manera en que vivimos y el efecto que estamos produciendo en nuestra casa común? La encíclica Laudato Si del Papa Francisco, que llama a una total transformación de conciencia, fue emitida durante la conferencia. Ello sumó a la sensación de algo nuevo que está emergiendo, un movimiento integrado de conciencia a una escala global que fortalece la creencia en la renovación y el pacífico equilibrio de la justicia.

Recordé al padre del desierto que dijo a sus estudiantes: “Llegará el día en que el mundo se volverá loco. Y entonces cuando la gente encuentre alguien cuerdo le señalarán y dirán “él está loco, él no es como nosotros”. Desafiar el modo prevaleciente de ver al mundo creará controversia. Pero hay fuerza en los números, el esfuerzo coordinado y la inspiración de los individuos.

Me sorprendió, por ejemplo, la cantidad de jóvenes de Singapur que estuvieron presentes y se me acercaron para hablarme de cuán profundamente habían sido impresionados por nuestra película de Lee Kuan Yew hablando sobre meditación. Para ellos él fue una grande aunque remota figura paternal que lideró con firmeza y demostró el auto sacrificio personal del liderazgo. Pero sólo cuando lo escucharon hablar sobre meditación, su admisión de una lucha personal y su experiencia de aprendizaje (¿quién aprende sin fallar?) vieron su lado humano más profundo, más humilde, y para muchos esto incluso parecía un lado espiritual. Denis, un joven funcionario gubernamental en formación, me dijo que nadie le hubiera hecho meditar excepto el Sr. Lee. Es crucial tener un nuevo liderazgo en los negocios, los gobiernos y las religiones para solucionar la crisis global, y como a tantos líderes se les siente distantes o no confiables por aquellos a quienes se supone deben servir, quizás el Sr. Lee tiene también un mensaje personal para ellos.

Entre los diversos eventos, estuve leyendo el largo pero estimulante libro de Ian McGilchrist acerca del cerebro y el posible efecto que su división en dos hemisferios haya tenido en la manera en que hemos hecho nuestro mundo. La idea convencional que los hemisferios derecho e izquierdo controlan distintos enfoques de la realidad, intuitivo y lógico respectivamente, ha sido ajustada por las investigaciones recientes pero no ha sido totalmente abandonada. “Hay un mundo de diferencia entre ellos”, dice McGilchrist. Hay muchos misterios en nuestro cerebro asimétrico y de dos hemisferios. Pero sabemos que ambos hemisferios están involucrados en casi todos los procesos mentales y, él dice, “con seguridad en todos los estados mentales”. En cada segundo, muchos mensajes son intercambiados entre los hemisferios. Nuestro cerebro está densamente comunicado consigo mismo. Quizás esto produce la conciencia y quizás explica u ofrece una metáfora para nuestro a menudo conflictivo ensimismamiento. Los investigadores dicen que hay más conexiones dentro del cerebro que partículas en el universo conocido. Entonces, en términos de lo que podemos medir, en el interior somos más grandes de lo que nos contiene en el exterior.



La división en dos hemisferios de nuestro cerebro ayuda a explicar los distintos tipos de atención que damos a las cosas. Cuando estamos sumando nuestros ingresos y gastos. Cuando estamos decidiendo adónde ir en las vacaciones. Cuando decidimos por quién votar. Cuando reflexionamos con quién nos casaremos. Cuando escuchamos música o leemos poemas. Cuando decimos el mantra. El tipo de atención que damos al mundo da forma al mundo en que vivimos. Quizás no sea incorrecto decir que hacemos el mundo o ciertamente las condiciones en las cuales lo experimentamos. Bíblicamente somos administradores del mundo, místicamente somos sus co-creadores. El hemisferio izquierdo (llamémosle Marta) está siempre ocupado con organización y racionalización. Crea la separación necesaria para tomar decisiones y planear el futuro. La distancia entre tus ojos y estas palabras que estás leyendo es separación. Demasiado mucha o demasiado poca separación y ya no podrás leerlas. Lo mismo con las relaciones. Demasiado cerca, sofocas; demasiado lejos, alienas. El hemisferio derecho ve las cosas de forma diferente porque aunque la diferencia causa distancia y objetivación, puede también crear atracción, eros y las ansias de unión.

Hay una paradoja en estas diferentes formas de atención. Las maneras en que nuestro estado mental cambia el mundo que hacemos y habitamos son obvias desde la experiencia diaria. No necesitamos expertos del cerebro que nos enseñen esto, aunque pueden ayudarnos a ser conscientes de ello y ver los efectos que tiene sobre el mundo y sobre nosotros mismos. Está expresado a un profundo nivel de percepción en los discursos de despedida de los evangelios de Juan. Jesús está agudamente consciente de la humanidad dividida y frágil y el egoísmo de aquellos que aún llama amigos. Él sabe que será traicionado. Pero también ve (porque a este nivel “rezar por” es ver) la radical e irrompible unicidad que goza con ellos y con todos. Para Él, la visión de unidad que trasciende la dualidad del tipo normal de atención del cerebro, se origina en la experiencia de unicidad que tiene con el “Padre”, el fundamento y fuente del ser. En sus palabras describiendo esto Él trae la conciencia religiosa humana a un nuevo pico de visión.

El tipo de atención que damos al mundo da forma al mundo en que vivimos

¿Cuál es nuestra manera de lidiar con este ping pong de estados de mente duales y relacionarlo con la trascendente visión de unidad de la cual somos también capaces y que sentimos nos atrae permanentemente? ¿Cómo nos ayuda la práctica diaria de la meditación? La vida es básicamente dualista. Organizamos y encaramos las cosas de un modo binario tanto a nivel personal como político. El mundo digital de nuestros celulares y computadoras refleja esto. Sin embargo, este lado de la mano izquierda nuestra manera de ver el mundo, de darle exclusivamente este tipo de atención, produce interminables conflictos. Los conflictos prosperan y generan una división más profunda. Llegan a lo más alto aumentando más conflictos internos y divisiones. Las soluciones simples eventualmente se descomponen en interminables complejidades y aquellos que abogan por ellas, a menudo hacen que la situación empeore al negarse a admitir sus errores. Podemos ver la trágica naturaleza de esto en muchos campos de la vida actual como las finanzas, la medicina y la educación, y también en las políticas del medio oriente, especialmente en aquellas sociedades “rescatadas” para la democracia donde ahora es incluso imposible para la mente occidental entender la situación y menos aún resolverla.

“Llegará el día en que el mundo se volverá loco”. En este sentido de disfunción y falta de balance, el mundo siempre ha sido loco desde que Caín mató a Abel. Pero hay grados de locura y el peligro aumenta con los sistemas cada vez más integrados del mundo moderno. El terrorismo muestra cómo unos pocos pueden controlar a muchos. Pero el terrorismo no es el mayor peligro que tiene el mundo.

Es el nivel de agitación, distracción, abstracción, alienación y aislamiento que son consecuencia de nuestro progreso tecno-económico. La mente moderna occidental (y este ya no es más un término geográfico) ha llegado a un estado febril. Hay demasiado para procesar. Demasiada información. Demasiadas reuniones. Demasiados objetivos y metas. Demasiado poco tiempo para reflexionar. Demasiados hechos para ver.

La cercana farsa de la crisis del euro de los meses recientes ilustra esto, para el entretenimiento de aquellos que están distantes, pero para gran sufrimiento y vergüenza de muchos griegos. La confrontación alemana-griega es un buen reflejo de los dos hemisferios del cerebro – dos maneras de ver la misma situación - y el caos mental y social que resulta cuando no logran comunicarse y colaborar. Hacemos el mundo según el tipo de atención que le damos. Por las noticias es fácil de ver el dilema y el enojo de los políticos haciendo lo mejor que pueden para la situación en general pero constantemente cuidándose las espaldas en sus países y eventualmente atrapados por la perspectiva pequeña y egocéntrica.

En contraste, es frecuente que los líderes de las instituciones públicas involucrados en las negociaciones sean quienes evocan este estado de paciencia, tranquilidad, resiliencia y confianza que es el mejor modo de tomar decisiones que tienen sentido y que son duraderas. Muchas veces, son ellos quienes tienen el desapego correcto, el equilibrio mayor. El ámbito de la política y el discurso público hoy en día, es por supuesto, mucho más caótico y frenético de lo que las apariencias sugieren.

Dando poco o nada del desapego racionalmente necesario así como el tiempo que hace falta para la claridad y la calma demandadas por todas las clases de crisis. Esto no es sorprendente en una cultura donde China considera la adicción a la pantalla entre niños como un desorden clínico y ha establecido centros de rehabilitación donde se les trata a veces por meses. La Academia Americana de Pediatría dice que el niño promedio entre 6 y 8 años pasa ocho horas al día absorto en diferentes medios. La distracción y no el terrorismo, es la mayor amenaza a la civilización. El problema se complica pues mientras se pone peor, menos lo reconocemos. Y aquellos que se han vuelto locos miran a los cuerdos (o menos locos) como dementes. Tenemos acceso a información ilimitada y por lo mismo necesitamos un motor de búsqueda para usarla. Podemos hacer virtualmente lo que queramos así que necesitamos valores para saber lo que verdaderamente queremos y necesitamos. Creamos aparatos para ahorrarnos tiempo y distancia pero que nos hacen prisioneros y nos vuelven adictos y por lo mismo tenemos que crear y proteger nuestro tiempo fuera de línea en el aquí y ahora. Cuando la gente en este estado comienza a meditar – y hoy en día todos iniciamos con algún grado de daño en nuestra capacidad para la atención – buscan resultados rápidos y fáciles de medir. Es como debe funcionar un medicamento, así que ¿por qué no la ‘herramienta’ científicamente apoyada de la meditación? Esta manera de pensar, sin embargo, limita el tipo de atención que puedas brindar dentro de la meditación y por lo tanto, los resultados, aunque visibles, permanecerán limitados. Aunque como quiera que sea es un comienzo. Con la práctica y el apoyo de la comunidad, la calidad de la atención y la actitud detrás de ella evolucionarán. Más que buscar que algo suceda, te das cuenta que es la manera de ver, y la manera de observar y conocer lo que está cambiando realmente. De esta manera, el mundo en que vivimos también comienza a cambiar. La metanoia funciona.

San Pablo escribió en una ocasión sobre una experiencia en particular en la que se encontró en el ‘tercer cielo’. En su cosmología, el primer cielo es el firmamento, el segundo es donde habitan los seres de un orden más alto y el tercer cielo es el lugar donde vive Dios. Al describir este momento – del cual dice que es inefable, de todas maneras – no utiliza el pronombre ‘yo’. Las experiencias de atención total u oración pura disuelven la identidad del ego y deshacen la distancia entre ‘Dios’ y ‘yo’.

Con la práctica, apoyada en comunidad, la calidad de la atención y la actitud detrás de ella, evolucionarán

Y sin embargo, paradójicamente, la fuente de esta experiencia es el amor, y las personas involucradas se mantienen distintas sin estar separadas. Esto es lo que aparentemente está sugiriendo la gran doctrina de la Trinidad junto con la enseñanza de que somos capaces y estamos llamados a participar completamente de esta plenitud. Aún Pablo habló de esto como un evento excepcional. La meditación se vuelve parte de la vida ordinaria por diferentes razones. El tipo de experiencia que se desenvuelve en ella no es tan fácil de separar o identificar como el éxtasis de San Pablo. Recientemente estuve platicando con una persona exitosa y altamente disciplinada, que puede correr un maratón y dirigir una compleja institución. Esta persona me dijo que la meditación ha hecho una profunda diferencia en la manera en que ella vive y percibe el mundo. Sin embargo no lo hace a diario. Le pregunté por qué si puede entrenar para una maratón y hacer todo lo demás, por qué no le es posible meditar diariamente. Sonrió y me dijo de corazón ‘es porque la meditación es tan difícil’. Me sentí extrañamente complacido de que hubiera dicho esto en la manera que lo dijo, pues demostró lo bien que entendía esto. Por supuesto que hay métodos más sencillos para bajar la presión arterial – incluyendo entrenar para una maratón. Pero hay más que esto todavía pues existe vida más allá de los hemisferios derecho e izquierdo y la mente... El camino a la vida es estrecho y difícil. La palabra griega para ‘estrecho’ es ‘stenos’. También significa ‘pequeño’, lo cual tal vez es menos intimidante para los que llegamos desde el camino ancho y caprichoso que conduce a la perdición. La palabra para ‘difícil’ podría ser mejor entendida sabiendo que se usa también para describir el prensado de las uvas para hacer vino. El trabajo de la meditación que hace girar las ruedas de la metanoia, que cambia la manera en que prestamos atención al mundo a nuestro alrededor y que como resultado lo cambia, es un proceso pequeño y desgarrador. Simone Weil dice que la oración consiste en atención, y la atención ‘consiste en suspender nuestro pensamiento, dejándolo desapegado y listo para ser penetrado por’ aquello a lo que le estamos poniendo atención. El mantra es una cosa pequeña y repetirlo permite deshacernos de todo lo redundante, innecesario o que obstruye y estorba de algún modo. Purifica el corazón y clarifica la mente. Ocupa ambos hemisferios del cerebro. Por tanto nos permite en algún punto, quitar la atención de nosotros completamente y desplazarnos hacia la experiencia, hacia la visión de unidad que es el conocimiento del espíritu, sabiduría que está casada con la compasión y trasciende toda dualidad. La Nube del No Saber insiste en la utilidad práctica de la meditación en todas las dimensiones de la consciencia. Mejora tu complejidad y personalidad y misteriosamente ayuda en otras esferas de la existencia. El punto de inflexión cultural vendrá cuando dejemos de pensar en la meditación simplemente como ‘autoayuda’ (que es donde los vendedores de libros la clasifican) y la entendamos en términos de un gran y general cambio de consciencia.

En este número del boletín de Meditatio hay relatos sobre la relación entre los meditadores y aquellos trágicos miembros de nuestra sufriente familia humana a quienes llamamos refugiados – padres e hijos que dejan sus hogares debido a la violencia brutal y van en busca en alguna medida de la seguridad que todos necesitamos y buscamos.

Las estadísticas dicen que hay sesenta millones de personas refugiadas o desplazadas en el mundo como resultado de las guerras y conflictos. La mitad son niños. Al oír esto prácticamente no podemos dejar de sentir como esto expone una verdad de lo más trágico y absurdo del mundo moderno y a través de la historia. Nos destrozamos, a nosotros y a nuestros hermanos y hermanas – que son nosotros – para ganar lo que queremos a corto plazo o simplemente para mantenernos en el poder. La falsedad del lenguaje y el manoseo de las estadísticas muchas veces ocultan el daño colateral causado por ese egoísmo. Cuántos el día de hoy, especialmente los más vulnerables y que sufren más, son excluidos exitosamente de la justicia por el lenguaje corporativo y los conceptos económicos. Pero en la visión de unidad, ¿cuándo es que un fin militar o político puede justificar la degradación de los derechos y dignidad de los otros, especialmente de los inocentes? En tales sufrimientos, por simple humanidad deberíamos, al menos, dejar de perseguir estos objetivos y aminorar sus sufrimientos.

En esta crisis humanitaria, todos estamos manchados por la vergüenza de la culpa de unos cuantos. Una familia se ve comprometida por la acción de cualquiera de sus miembros. No somos todos culpables, pero tenemos una responsabilidad colectiva. La inacción sucede a menudo porque las estadísticas sobrepasan la imaginación. La idea de millones de individuos sufriendo nos desplaza de un hemisferio del cerebro al otro. Nos volvemos más abstractos, desapegados y estratégicos, y la compasión despertada por el encuentro con un individuo en pena o con los niños huérfanos de aunque sea sólo un caserío se ve desplazada por conceptos.

Los científicos discuten sobre si el borde del universo se encuentra a una distancia de 13 o 48 mil millones de años luz. Esa pregunta ni siquiera nos toca. Conforme vivimos nuestra vida diaria, corremos para tomar el tren o el camión por la mañana, navegamos en internet o estamos sentados en la sala de espera del dentista, las diferencias en esta escala parecen sin significado. Es lo inmediato y lo personal lo que abre nuestro corazón. Y ¿qué es más inmediato y personal que la meditación?

En tiempos de crisis, con frecuencia nos sentimos impotentes. Actuamos de forma irracional o entramos en negación. Es fácil colocarnos el anillo de Gyges, un rey que encontró un anillo que hacía que quien lo usara se volviera invisible. De esa forma era capaz de hacer cosas bastante malas sin ser observado. Platón trata esta historia como una cuestión moral: ¿si nadie nos viera, haríamos cosas malas? Su conclusión es que la persona buena no está esclavizada por sus deseos y por lo tanto no haría cosas malas aun siendo capaz de salirse con la suya.

Sin embargo, hay diferentes tipos de invisibilidad. El abrigo de invisibilidad que le ponemos al pordiosero de la calle o a los refugiados de los botes o el daño que le hacemos a las mentes jóvenes. También está el anillo que ponemos en nuestro propio dedo para pretender que no estamos y que no somos responsables. La única clase buena de invisibilidad – cuando la mano derecha no sabe lo que hace la izquierda – es cuando el ego se ha disminuido y sólo entonces lo que hacemos, pensamos y sentimos puede volverse puro. Entonces oramos puramente sin estar absorbidos en nosotros mismos. Sólo entonces podemos ver lo que es real.

Con mucho amor

Laurence Freeman OSB



Foto: Albert Gonzalez Farran, UNAMID (CC BY-NC-ND-4.0)

ESPECIAL

Compasión por el llamado urgente de los refugiados

La crisis de los refugiados no es un problema nuevo, pero cada vez es más frecuente en las noticias: en Europa, en Asia, Oceanía y muchas partes del mundo. ¿Qué rol puede cumplir la meditación para ayudar con este problema? Aquí algunas reflexiones

Contemplación y la travesía de buscar asilo: la perspectiva de un trabajador social.

Por Leesle Wegner*

Muchos lectores compartirán su preocupación por las millones de personas alrededor del mundo que han sido desplazadas por guerras y conflictos. Con esto en mente, me gustaría ofrecer algunas reflexiones personales sobre cómo mi trabajo con personas en busca de asilo ha sido moldeado por la meditación cristiana.

Mi camino comenzó hace quince años, cuando tuve la oportunidad de ser voluntario en una organización de base eclesial, dando apoyo a quienes buscaban asilo desde Timor Oriental. Sus historias tuvieron un impacto significativo en mí, y pronto entendí que para asumir esta clase de tarea a largo plazo, requeriría un profundo nivel de recursos interiores y sabiduría. Esto es lo que me llevó a descubrir la tradición contemplativa cristiana. Mi trabajo continuó de manera profesional, y actualmente trabajo como consejera y defensora en una organización que asiste a quienes buscan asilo y a refugiados sobrevivientes de torturas y traumas. El aspecto más difícil de este trabajo es hacer la travesía con aquellos que buscan asilo. El proceso de hacer valer sus reclamos es largo y arduo. La gente vive con importantes niveles de incerteza, mientras al mismo tiempo lidian con el impacto de experiencias previas de tortura y trauma. Su estatus temporal los excluye de muchos servicios financiados por el gobierno y resultan a menudo expuestos a los ataques mediáticos de políticos que inequívocamente expresan que no son queridos allí.

En el contexto de lo que parece una interminable injusticia y opresión sistémicas, lucho con mi propia sensación de impotencia. Cuando me encuentro con personas a veces siento que mis habilidades profesionales y conocimientos son de poca relevancia y la única cosa de utilidad que puedo realizar es estar totalmente presente y ser totalmente humana y permitir que la integridad de esta postura genere algún tipo de transformación sin importar cuán limitada o corta pueda ser.

Medito junto a un amigo una vez a la semana, quien casualmente hace este mismo trabajo. En el silencio sabemos que la carga de nuestro trabajo es compartida; que no estamos solos en esto. Nos lleva a recordar también la amplitud de la vida: que aunque conlleva gran sufrimiento, posee también mucha belleza para descubrir.

El silencio suaviza mi corazón y me ayuda a resistir la propensión hacia la autoprotección y la resignación. Me provee la voluntad y el coraje para mantener el compromiso con la compasión y el trato digno de cada individuo, incluso cuando sé que el resultado de su travesía en mi país puede no ser aquel que yo esperaba.

**Leesle vive en Melbourne y trabaja en una organización que brinda auxilio a quienes buscan asilo y a refugiados.*



Niños en el campo de refugiados de Dakhla. Foto Naciones Unidas/Evan Schneider (CC BY-NC-ND 2.0)

“El espíritu en nuestro corazón, el espíritu al que nos abrimos en meditación, es el Espíritu de la compasión, de la gentileza, del perdón, de la total aceptación, el Espíritu del amor.” (John Main)

ESPECIAL

Encontrando refugio

Inge Relph*



** Inge ha tenido varios roles dentro de la Comunidad, comenzando desde Administradora de la WCCM y Medio Media. Su trabajo día a día es construir la paz y el desarrollo, más recientemente como asesora principal de política en The Elders y actualmente en Haití.*

De niños, jugábamos a preguntarnos “¿qué salvarías si tu casa estuviera en llamas?” Las respuestas variaban de lo prudente a lo sentimental, pero no puedo recordar a nadie diciendo que lo único que buscaría salvar sería su vida y la de su familia.

En los años siguientes mi trabajo me ha llevado a tener muchos encuentros con refugiados, quienes a través de guerras, persecuciones o hambre, tuvieron que dejar sus hogares y están abrumadoramente agradecidos por el hecho de estar vivos. Muchos, no por su propia culpa, han sido desplazados varias veces, y se encontraron en desalmados campamentos superpoblados, con poco o ningún trabajo que ocupara sus mentes traumatizadas, o que les diera los medios para ganarse la vida. Las mujeres y los niños son especialmente vulnerables, a menudo habiendo perdido su pareja y sostén de familia por la guerra o por persecuciones, como con las recientes masacres de Yazidi, llevadas a cabo por el ISIS en Iraq. La incidencia de la trata se incrementa dramáticamente cuando la gente es tan vulnerable y la “venta del honor” de niñas como esposas como forma de protección contra las violaciones en campamentos es bien conocida.

La gente siempre acostumbró moverse pero globalmente estamos ante un desplazamiento de una magnitud sin precedentes. Los conflictos intra-estatales van en aumento como también las persecuciones por razones de fe. De un estimado de 50.000 personas que han dejado su hogar, 38.000 se han desplazado internamente. Diariamente nuestra TV en Europa ilustra la horrenda travesía de los 90.000 refugiados y migrantes que han cruzado el Mediterráneo en lo que va del año, de los cuales más de 2.000 se ahogaron en el intento. Algo similar es lo que está ocurriendo en Asia y el éxodo desde Irak continúa sin descanso. Este flujo desestabiliza a los países vecinos, ya debilitados por la crisis global financiera y el desabastecimiento de combustibles, y a menudo lleva a conflictos posteriores.

No puedo ser indiferente al sufrimiento de los otros, porque en definitiva no hay “otro”.

Técnicamente bajo las convenciones de las Naciones Unidas, la gente que enfrenta una persecución tiene un derecho legal a buscar asilo. La escala de desplazamiento poblacional, estimada por Naciones Unidas a incrementarse a 50.000 hacia el año 2020, por causas ambientales, como la escasez de alimentos, inundaciones y desertificaciones, requiere que veamos más allá de la ley. Enfrentados a tanto sufrimiento que nos sentimos incapaces de congobernarnos, es tentador ignorarlo, a “cambiar de canal” física y metafóricamente, a caer dentro de lo que el Papa Francisco ha llamado recientemente “la globalización de la indiferencia”.

Nuestra meditación nos enseña otro camino. Llegamos a entender en el silencio que el Espíritu interior se reconoce como el mismo espíritu interior en todos y cada uno. Esto es una comunidad de Espíritu que nos conecta como una familia global y entonces ya no puedo ser indiferente al sufrimiento de los otros porque, en definitiva, no hay “otro”. Es un trabajo necesario y desafiante enfrentar nuestros propios prejuicios sobre el “otro” si vamos a conformar sociedades armoniosas que puedan afrontar las migraciones del futuro.

Nuestra unidad interior necesita encontrar una expresión de unidad exterior.

La compasión es el antídoto. La “Regla de Oro” hallada en la mayoría de las tradiciones incluyendo el cristianismo (Mt. 7:12) puede ser expresada de maneras metafísicas y prácticas. En Roma, por ejemplo, la iglesia de San Pablo Extramuros (vale la pena googlearla) presta refugio con el apoyo y la ayuda de una Comunidad amorosa. Nosotros también podemos vivir esta Regla a través de acciones prácticas, tal vez concientizándonos más profundamente de la situación del otro, presionando al gobierno para que simplemente actúe o done tiempo, ropa o dinero a alguno de los excelentes organismos de auxilio como la Comisión de Mujeres Refugiadas o UNICEF.

Encontré que la gratitud es compañera de la compasión. Esta noche, cuando nos arropemos dentro de nuestras cálidas camas, en la seguridad de nuestros hogares, permitámonos recordar, con corazones agradecidos, que es gracia y regalo puro lo que nos da esta buena fortuna.

ESPECIAL

“LA MEDITACIÓN CONDUCE A UN FUERTE RECONOCIMIENTO DE LA HUMANIDAD DE LOS OTROS, SIN TENER EN CUENTA SU RELIGIÓN O NACIONALIDAD” *por Donna Mulhearn*

En medio del debate cada vez más polarizado sobre la crisis de los refugiados, yo siempre trato de recordar lo que subyace en el centro del mismo: seres humanos arriesgando un viaje peligroso, motivado por la esperanza de una nueva vida con mayor seguridad, paz y dignidad. El número de refugiados en todo el mundo excede ahora los 50 millones de seres humanos por primera vez desde la segunda Guerra Mundial.

Siempre he asumido la vergüenza colectiva internacional siguiendo la saga de 1939 “Viaje de los condenados” significando que nunca jamás habríamos de ver un barco repleto de gente desesperada buscando la seguridad que le era negada por las persecuciones. El grave dilema de los 937 Judíos huyendo de la Alemania Nazi en el St. Louis, rechazados por varios puertos, eventualmente llevó a la creación de la Convención para los Refugiados, la cual llevó a la premisa de buscar asilo como un derecho humano básico.

Pero los eventos recientes, como los 7.000 refugiados hambrientos de Burma y Bangladesh en los barcos que han sido rechazados por tres países, la política de Australia de ‘retornen a sus barcos’, y un creciente sentimiento anti-refugiados en Europa me hace preguntarme si nosotros hemos olvidado ya las lecciones del St. Louis. También me pregunto si nuestra respuesta depende de quién está buscando refugio o seguridad. ¿Estamos deseando aceptar a algunos, pero no a otros?

Una consciencia contemplativa nos reta al “nosotros y ellos” mentalmente promovido por algunos líderes políticos, grupos y medios de comunicación. Debemos recordar que Jesús no trazó líneas divisorias, Él las rompió.

En mi experiencia, la meditación nos conduce a profundizar la toma de consciencia de nuestra propia humanidad y a un fuerte reconocimiento de la humanidad de los demás, independientemente de su religión o nacionalidad. Esta conexión da lugar a una creciente empatía y compasión cuando vemos a nuestros hermanos humanos sufriendo, buscando acciones en el marco de la solidaridad, el cuidado, el servicio y el dar asesoramiento. Es difícil ignorar a alguien una vez que tomamos conocimiento de su humanidad y su conexión con nosotros. Ya no son los “otros”.

Mi práctica de la meditación es un soporte vital para mi trabajo por la paz y los derechos humanos. Me ayuda a actuar desde un lugar de amor, de re-energizarme y realizar el trabajo interno de absorber la pena y transformarla, para evitar pasarla por alto.

En mi trabajo en Irak, Palestina y Australia he observado el terrible impacto del trauma de eventos pasados en los refugiados, así como la ansiedad sobre lo que les depararía el futuro. Como yo había compartido tiempos de meditación con los refugiados, siempre esto era apreciado como un bienvenido indulto de constantes pensamientos de sobrevivencia y temores de ser devueltos al peligro. Eso posibilitó llevar la atención a algo más y proveer un espacio interior de calma y esperanza.

El Papa Francisco promueve la “cultura del encuentro” encontrando a Cristo en los refugiados y marginalizados. “Yo fui un extranjero y me acogiste...” La meditación nos abre a nosotros a la posibilidad del encuentro.

En el actual debate sobre refugiados pareciera que hay dos marcos: temor y amor. Una mayor cooperación entre los países, enfocándose en lo que impele a las personas a dejar sus hogares, y una bienvenida más humana y digna a los extranjeros, reflejaría una cultura del encuentro respetuoso. La Meditación es la práctica de permanecer humanos y nos ayuda a encontrar a todos los otros con amor.

- Donna Mulhearn es una activista de la paz, ex periodista y consejera política con base en Sydney (Australia)



Donna con una familia iraquí en un campo de refugiados de Bagdad, 2004

NOTICIAS

USA

EL CENTRO JOHN MAIN TRABAJA CON EL CENTRO DC PARA REFUGIADOS Y HARVARD

El Centro John Main de la Universidad de Georgetown ofreció un curso de seis semanas sobre Meditación y Liderazgo al personal en el Centro DC para Refugiados, al comienzo del 2015, luego de lo cual se estableció un grupo de meditación para todo el personal de la oficina. Dos veces al mes, el CJM presenta a los refugiados y asilados entrenamiento sobre cómo meditar. Esto es parte del programa para empleados, siendo el instructor John P. Hogan – un director retirado del Cuerpo de Paz de USA, quien conoció sobre John Main durante su paso por la Universidad Católica de América.

El Centro DC para Refugiados es el único servicio instituido para refugiados en Washington y está en proceso de prepararse para servir a más clientes. Esto significará un potencial aumento de nuestros programas para los meses venideros. La respuesta ha sido sorprendentemente positiva entre el personal y los clientes.

Además del trabajo en el Centro DC para refugiados, el CJM comenzó a desarrollar un programa con la Universidad de Harvard. Las dos instituciones están preparando una Cumbre sobre Liderazgo: Adelantos en el Arte y Ciencia del cuidado de los Refugiados. Aprender el rol de la meditación, la reflexión, y el propio cuidado en el liderazgo son parte de los objetivos de este evento. La cumbre tendrá lugar probablemente en la primavera de 2016 en la Universidad de Harvard.

IRLANDA – RETIRO DE SEMANA SANTA 2015



A comienzos de Abril se realizó el Retiro de Semana Santa en la isla Bere, con participantes de Irlanda, Inglaterra, Escocia, España, Dinamarca, Holanda, Polonia, UA, Australia, China, Sud África, Argentina y Brasil. A continuación, comentarios de dos participantes:

Una de las grandes cosas sobre este retiro es solamente estar en esta isla, ¡es tan asombroso! Esta isla se siente diferente en algún sentido, y la ocasión de estar aquí, haciendo nuevas amistades, es para mí un hecho espiritual. Es realmente grande encontrar a tanta gente de todo el mundo, que también meditan y son parte de esta comunidad. Yo estoy en la Universidad de Georgetown en donde está el Centro John Main de Meditación, el que tiene una gran comunidad de meditadores. Pero realmente yo no conocía el alcance mundial de la Comunidad de Meditación Cristiana. Esa es la parte maravillosa de este retiro (Peter Armstrong de USA)

Vine a este retiro sin saber exactamente lo que iba a encontrar. No he hecho meditación con anterioridad. Yo estaba buscando una idea sobre Dios, para ser honesto. Y vine aquí. El hecho más influyente para mí ha sido escuchar las charlas del P. Freeman porque algunas de las cosas que él decía estaban tan “a tono” con los muchos escritos místicos que he estado leyendo. Aprender sobre meditación es realmente cambiar el modo en que pensaba sobre las cosas. Es realmente asombroso, y es difícil no sentirse espiritual en un lugar como éste. (Eoin Bentick, Inglaterra).

EN LINEA: Asista a todas las charlas del Retiro en la Isla Bere aquí: http://tiny.cc/bere2015_videos

USA

CHARLES TAYLOR Y PETER SMITH EN GEORGETOWN

El filósofo Charles Taylor habló en la Universidad de Georgetown en Abril sobre “Meditación y la vida de Fe Hoy” en un evento co-patrocinado por el Centro John Main, el Centro Berkley y la Asociación de Bibliotecas. Charles Taylor es uno de los líderes mundiales en la conexión entre Meditación y Fe en la sociedad moderna. Él es un meditador y dirigió el Seminario John Main en 1988.

EN LINEA: Puede ver el video de esta charla aquí: http://tiny.cc/charles_taylor

El Dr. Peter J. Smith (Decano de la UNSW (Presidente-Decano de la Escuela de Medicina de Australia y Nueva Zelanda) ha realizado una Conferencia sobre la Medicina Contemplativa, como parte del Programa Meditatio sobre meditación y salud el 16 de abril en la Universidad de Georgetown en Washington DC. El programa ha sido co-patrocinado por Georgetown Wellness.

EN LINEA: Puede verlo aquí: <http://tiny.cc/petersmith>

NOTICIAS

MALASIA

Llamados a ser Coperegrinos: Nur Dami WCCM (Malasia) - Taller inter religioso

Por Niloyfer Harben



Alrededor de 80 personas se juntaron en Pure Life Society, Puchong, Malasia a explorar el tema “Llamados a ser Co-Peregrinos” en un taller inter religioso de dos días, organizado por Nur Damai y WCCM (Malasia) el 30 y 31 de mayo. La mitad de los participantes eran cristianos y la otra mitad una mezcla de hindus, musulmanes, budistas, y sikhs, representando el perfil religioso del país.

El taller fue dirigido por el P. Sebastián Painadath SJ, un maestro espiritual excepcionalmente talentoso de la India. A través de sesiones ricas de contenido, hizo una clara distinción entre espiritualidad y religión y trazó las fases del viaje interior visto a través de los lentes de un amplio rango de tradiciones religiosas. Las implicaciones de la convergencia de líneas claves de espiritualidad se consideraron en profundidad. Con gran claridad, honestidad y sabiduría, él contempló el papel del profeta y el místico y los aspectos positivos y negativos de la evolución religiosa. Esto dio lugar a un marco sólido para la reflexión individual y una animada discusión en grupo. Cada día empezó en silencio, que se rompía solo a la hora del almuerzo. La meditación era entrelazada en el día y estas sesiones incluyeron música y lecturas de distintas fuentes religiosas. Como un participante comentó en la sesión de clausura, el taller ofreció una valiosa oportunidad para que gente de diferentes religiones se unieran como una comunidad y contemplaran una visión común, desesperadamente necesitada en este país.

EUROPA

Laurence Freeman en viaje por el Norte de Europa



En mayo, el P. Laurence Freeman visitó Ucrania, Dinamarca (foto) e Irlanda. Habló sobre la Meditación Cristiana: La paz más allá de las divisiones, en la Universidad Católica de Ucrania, en Lviv, y compartió estas palabras: “Desde que estuve aquí el año pasado, ustedes como país y como personas, han experimentado mucho sufrimiento. Me gustaría asegurarles que su país está en las oraciones de mucha gente, especialmente en nuestra comunidad alrededor del mundo. Espero que lo que podamos compartir hoy en nuestra fe en el Cristo resucitado ayudará a traer un poco de sanación.

EN LÍNEA: Pueden ver el video de esta plática en:

http://tiny.cc/Ukraine_video

INGLATERRA

Reunión del Consejo Directivo

La reunión del Consejo Directivo se llevó a cabo después del retiro de la isla Bere en la ciudad de Woking en Inglaterra. El Consejo está compuesto por meditadores que representan y sirven a la Comunidad mundial y da dirección en temas de amplio interés dentro de la Comunidad. Richard Cogswell, de Australia, fue nombrado como el nuevo Presidente del Consejo en sustitución de Roger Layet de Inglaterra.

En foco**Celina Chan, Coordinadora Nacional de China**

Soy una persona muy inquieta. En la primera parte de mi vida, he estado haciendo multifunciones especialmente después de que me casé y tuve que criar a mis tres hijos. Es tanto una necesidad como una parte de quien soy. Estoy siempre buscando la siguiente gran cosa que me emocionará. Por lo tanto he estado cambiando de trabajos y carreras muchas veces, empezando como profesora, después como vendedora de medios, gerente de cuentas, periodista, gerente de ventas, reclutadora de personal y ahora en planeamiento financiero y consultora en educación. Aún en las escuelas a las que asistí en China, Hong Kong e Inglaterra parecía que siempre estaba buscando algo y que nunca estaba satisfecha.

Entonces, hace siete años, vino el Big Bang y me encontré en una crisis familiar. Parecía que las cosas que más atesoraba, mi familia y carrera se habían desvanecido para siempre. Estaba perdida. Empecé a ir a misa en la mañana casi todos los días. Fue en una de esas mañanas

*El hecho de que no tengo ninguna expectativa
de ella me permite permanecer calmada y en paz
sin importar los ajetreos y apuros de la vida*

que encontré un pequeño libro verde que la iglesia publicó en memoria de un Padre Maryknoll (Sean Burke) quien fue el director espiritual de los grupos de meditación en Hong Kong y acababa de fallecer. Al repasar el libro, leyendo los pensamientos del P. Burke y otros meditadores, por primera vez me sentí en paz conmigo misma. Tuve la necesidad urgente de empezar esta práctica de la meditación de forma inmediata.

Algún tiempo después, vi en el periódico católico local que el Director espiritual de la WCCM, P. Laurence Freeman, vendría a Hong Kong a compartir sus enseñanzas en la Universidad de la que me gradué. Así que fui y tuve mi primera experiencia de meditación en grupo en el salón de conferencias. Me sorprendió que se pudiera llevar a cabo sin mayores interrupciones. Eventualmente me afilié a un grupo de meditación en Hong Kong. La meditación como forma de oración desde el primer día me cayó como anillo al dedo. Esto no significa que no tenga distracciones. Pero la encuentro tan natural y todo es como debería de ser. Puedo hacerla dos veces al día casi siempre. La he podido integrar a mi vida fácilmente. El hecho que no tenga expectativas de ella me permite permanecer calmada y en paz sin importar los ajetreos y problemas de la vida.

He empezado a estar más enfocada en apreciar las cosas que me rodean en vez de buscar algo más. Poco a poco voy viajando hacia mi interior y ahí he encontrado lo que he estado buscando. Dios ya no está en algún otro lugar. Él siempre está ahí. Por fin he llegado a casa. Dios, estoy aquí. Solamente tómate de la mano y guíame a donde tú quieres que yo esté.



El Boletín Meditatio se publica 4 veces por año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, 32 Hamilton Road, London W5 2EH, UK. Tel: +44 208 579 4466
E-mail: welcome@wccm.org
Editor: Leonardo Correa (leonardo@wccm.org)
Diseño Gráfico: Gerson Laureano

Correctoras: Carla Cooper y Susan Spence
Coordinadora de la Oficina Internacional: Amanda Croucher
amanda@wccm.org
Coordinadora edición en español: Marina Müller
meditacion.cristiana.grupos@gmail.com;
traductores de este número: Javier Cosp Fontclara, Marta Geymayr, Enrique Lavin, Guillermo Lagos, Leonardo Toriggia.

¿Te gustaría colaborar en el Boletín Meditatio? Nuestra próxima fecha límite es el 5 de septiembre

Recursos

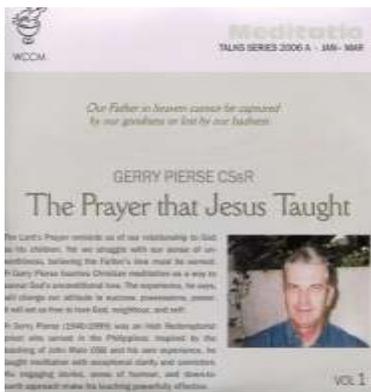
Audio

Jean Vanier y Laurence Freeman lideran juntos nuevamente un retiro

Por segunda vez, Jean Vanier de la Comunidad del Arca y Laurence Freeman se unieron en Trosly, Francia, para dar un retiro titulado "Entrar a la oración de silencio". Realizado del 3 al 7 de junio, el audio de las charlas se encuentra en http://tiny.cc/slt_prayer

CDs

The Prayer that Jesus Taught Vol 1 – 4 (nueva edición) GERRY PIERSE CSsR



La Oración del Señor nos recuerda nuestra Relación con Dios como hijos e hijas suyos. Sin embargo, luchamos con nuestro sentido de indignidad, creyendo que el amor del Padre debe ser ganado.

El P. Gerry Pierson enseña la Meditación Cristiana como un camino para gustar el amor incondicional de Dios. Su claridad y convicción, sus relatos atractivos, su sentido del humor, su enfoque con los pies en la tierra, vuelven poderosamente efectiva su enseñanza.

Seminario Meditatio

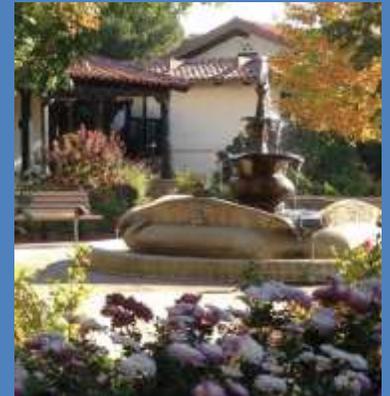
Meditación, Tecnociencia y Humanidad

30 de octubre 2015, Barcelona, Cataluña, España



Este seminario se focaliza en lo que las prácticas de sabiduría experiencial tales como la meditación pueden ofrecer a los profesionales de la ciencia y la tecnología para asegurar que la calidad humana resplandece a través de la investigación científica y el desarrollo tecnológico, y que los frutos de la ciencia y la tecnología llegan a ser un real testimonio del bienestar humano y de un gran respeto por todas las formas de vida y del ambiente. Más información en http://tiny.cc/med_barcelona

RETIROS



WCCM International School Retreat

6 al 13 de diciembre 2015
San Damiano Retreat Center,
California, USA

Un "Retiro de la Escuela" es un retiro más intensivo y proporciona una singular oportunidad de beneficiarse del silencio continuado y la quietud de la meditación por un periodo extenso. Es la quinta etapa de la Escuela de Meditación de la WCCM y la mayoría de los participantes tienen una práctica habitual de meditación y están familiarizados con las Enseñanzas Esenciales de la Comunidad. Para solicitar uno de los limitados lugares disponibles, por favor envía unos breves comentarios sobre el motivo por el cual te gustaría participar, junto con algunos detalles sobre ti y tu compromiso con la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana a Patrick King patrickking50@gmail.com

La lista de correo electrónico de la WCCM

Suscríbete en nuestro sitio web (wccm.org) para recibir la Sabiduría Diaria, La Enseñanza Semanal, La Lectura Semanal, La Columna Tablet, el Boletín Mensual y Series Especiales como las Reflexiones de Cuaresma (en idioma inglés).

Visita la página de Meditación Cristiana en Amazon: <http://astore.amazon.com/w0575-20>

Si quieres recibir las Enseñanzas Semanales en castellano, puedes pedir las a <http://eepurl.com/beV0jr>

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

Para pedir materiales: por favor, contacta con nuestro centro de recursos o con tu proveedor para conocer los precios en la moneda de tu país.



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

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

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

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

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

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