



El trabajo de escuchar

Laurence Freeman reflexiona sobre cómo la meditación puede llevarnos más allá de nuestro ruido interior para descubrir la naturaleza silenciosa de nuestro ser



En este número:

6 Noticias

La Comunidad del Diálogo El Camino de la Paz en la Universidad Georgetown

7 Noticias

Bonnevaux: un ejemplo de trabajo en equipo que combina energía y generosidad personal

12 In Focus

Argel Tuason, desde las Filipinas, comparte su viaje con la Meditación Cristiana

Jesus Friends

Una carta de Laurence Freeman, OSB

Queridos amigos:

Hoy, el ruido promedio en una ciudad alcanza con frecuencia 70 decibeles, lo que equivale a estar en una habitación con el fuerte ruido de una aspiradora. Como la mayoría de la gente en el mundo vive ahora en ciudades, nos hemos aclimatado ahora al ruido, lo mismo que animales como los zorros, que acostumbraban ser totalmente rurales, y ahora se están urbanizando. La evolución urbana significa adaptarnos al ruido del tráfico, de los aviones, del metro, la construcción, los refrigeradores, vecinos sopladores ruidosos de hojas, música ambiental permanente en ascensores y restaurantes. Las investigaciones indican que acostumbrarse a tales niveles de ruido hace daño. Es una forma de polución que ocasiona insomnio, depresión, agresión y aislamiento. El ruido es más que una molestia. Es un problema serio – no solo para meditadores que buscan naturalmente la quietud y generalmente siente un gran aprecio y necesidad de silencio.

He estado conduciendo largos retiros de silencio recientemente. Viajando de uno a otro, me he vuelto más sensible que lo usual al ruido de la vida moderna del que admitimos. La exposición a esto nos afecta cuando, como Jesús, nos retiramos a un lugar tranquilo para orar. Llegar a un lugar verdaderamente tranquilo como Monte Oliveto donde recién hemos terminado el vigésimo séptimo retiro de una semana de silencio, puede ser al principio un shock. Esperamos niveles familiares de fuerte ruido y, al principio, podemos tener un sentido como una ausencia, y aún de pérdida, cuando no están. Luego notamos que hay sonidos. No ruidos. Sino sonidos, sonidos naturales. Hay canto de pájaro, un sonido bastante conmovedor cuando lo escuchas verdaderamente, pleno de sentidos que no podemos descifrar; e insectos, los continuos sonidos de trasfondo de los días y las noches de verano; y el viento en los árboles; y las campanas que suenan ruidosas durante algunas de las sesiones de meditación, pero que sorprendentemente no distraen ni enojan el cuarto lleno de meditadores. Están los sonidos humanos, un estornudo, una tos, movimientos físicos, que tampoco te molestan ya que son naturales y considerados. El ruido no es natural y no se preocupa si perturba. Siente que tiene derecho de paso y siempre lo reclama. Los sonidos nos alcanzan sutilmente desde el gran silencio de la naturaleza y luego nos llaman la atención hacia ellos.

Al adaptarnos a un lugar silencioso y a sus sonidos naturales, nos volvemos conscientes, ante la ausencia de ruidos externos, del constante nivel de nuestro ruido interior. No podemos culpar a los vecinos ni al tránsito por esto. Ese es el punto donde comienza el trabajo del silencio. Estamos tan habituados a nuestro ruido interior que inconscientemente buscamos mantenerlo. Procuramos nuevos aportes y estimulaciones sensoriales. El signo más obvio de esto es el cordón umbilical psicológico que hemos desarrollado con nuestros teléfonos móviles. Volvemos nuestra atención a ellos adictivamente, buscando estimulación y distracción, para permanecer consumiendo. Si no hay mensajes, nos ponemos a jugar. Los sutiles espacios de silencio y soledad que existían en el pasado, cuando caminábamos por la calle o esperábamos al autobús o a la cita con el dentista han sido succionados por el *daimon*, el otro yo que pensamos encontrar en el teléfono. En la condición humana, la distracción ha estado siempre con nosotros. Los monjes del Desierto pensaron en ella como nuestro pecado original, la caída de la pura atención. La creciente intensidad del ruido interno es nuestra crisis actual. Estamos no en situación diferente, sino peor que la de nuestros predecesores: pero eso significa que podemos encontrar en el pasado una sabiduría para aplicarla a las condiciones de la vida moderna.

“Dios es deleite, y quienes son fieles están en Dios, llamados al hogar desde el ruido que nos rodea a la alegría que es el silencio” (San Agustín, *De Trinitate*). Agustín pregunta: “¿Por qué nos agitamos buscando a Dios que ya está aquí, en casa con nosotros? Si solo estuviésemos con Dios”.

La resistencia al silencio se construye por la atracción humana al ruido. Aún cuando estamos sedientos de silencio, y deseamos “volver a casa”



Aun cuando estemos sedientos por el silencio y queramos «volver a casa» hacia nosotros mismos, hay un respectivo impulso a regresar a la distracción.

La primera parte del trabajo del silencio es llegar a sentirnos cómodos con nosotros mismos. Al enfrentar la inquietud y el nerviosismo que se traslada de la mente al cuerpo, descubrimos gradualmente que tenemos, en nosotros mismos, un amigo en quien confiar y con quien es agradable permanecer. Al igual que con la mayoría de los amigos, al principio tendemos a idealizarlos, incluso idolatrarlos y luego aprendemos que sus fallas y defectos son parte de su atractivo. Del mismo modo llegamos a reconocer nuestros propios problemas y auto-contradicciones como parte de lo que nos hace amables. Pasamos de la vergüenza y la culpa, en relación a nosotros mismos, de una necesidad obsesiva de ser mejores y tener más éxito, hacia una tranquilidad y un afecto divertido por nosotros mismos, lo cual permite que la mejora suceda de manera más natural.

Un maestro budista me comentó una vez lo sorprendido que estaba por el nivel de auto-rechazo y baja autoestima que encontró en sus estudiantes occidentales. Él lo percibió como el mayor impedimento para el desarrollo espiritual. Esta auto-alienación se encuentra en la raíz de tanta soledad e incapacidad para sostener compromisos íntimos en nuestra cultura. Ello establece altos niveles de incesante ruido interior. Esto conlleva al bloqueo del sonido del silencio que nos llega, con belleza curativa, en todos los sonidos naturales y visiones del mundo. Nuestro ruido interno interrumpe nuestros sentidos y el sentido que les damos.

El proyecto internacional de pesquisa a largo plazo llamado *Breakthrough Listen* (Atravesar la Escucha), está investigando un millón de las estrellas más cercanas y cien de las galaxias más cercanas. El programa explora señales de vida inteligente «allá afuera» y su tecnología es lo suficientemente sensible como para captar el equivalente de un radar de aeronave. ¿Y si también escucháramos el silencio en el que viajan los sonidos? Podríamos recordar nuestra propia inteligencia espiritual perdida «en el aquí».

El trabajo del silencio es escuchar. Al escuchar el silencio somos atraídos hacia el amor por él, nos parece amistoso, no temible, y nosotros mismos comenzamos a silenciarnos. Reflexionando teológicamente sobre esta experiencia, podemos decir que es parte del proceso humano de divinización, de llegar a ser «semejante a él, porque lo veremos (y oiremos) como él realmente es».

Podemos empezar este trabajo de escucha en cualquier lugar, en cualquier momento. En la calle o en nuestra habitación. En las reuniones de negocios o en los grupos de meditación.

El silencio nos lleva directamente, no siempre con facilidad, hacia el autoconocimiento.

Al principio, mediante la escucha activa, incluso del ruido, se facilita el desplazamiento de la distracción a la quietud. Se empieza a ver la diferencia entre ruido y sonidos naturales que nos concientizan acerca del silencio. Esta es la práctica de la presencia de Dios que podemos hacer en cualquier lado – para algunos es más fácil practicarlo en el supermercado que en la iglesia.

Lo importante es seguir escuchando. La mente puede pensar que está esperando un mensaje que llega en un estrépito o en una «experiencia» demoledora. Al igual que Elías en el desierto, debemos descubrir que Dios no está en el viento fuerte que desgarrar las montañas, ni en el terremoto o el fuego, sino en el «murmullo todavía pequeño de una suave brisa». Esta progresión sugiere la creciente sensibilidad del mantra a medida que progresamos hacia niveles más sutiles al decirlo y escucharlo. Cuando Elías escuchó el murmullo, salió de su cueva para tener una visión de Dios y también para experimentar la pregunta que transforma la vida: «¿qué estás haciendo aquí, Elías?»

No estamos escuchando mensajes que nos dicen lo que tenemos que hacer, liberándonos de la responsabilidad de nuestra propia existencia. En el trabajo del silencio encontramos las respuestas que buscamos en forma de preguntas íntimas e ineludibles. Curiosamente, estas preguntas nos aportan más comodidad y coraje para cambiar que cualquier respuesta. Siempre podemos cuestionar las respuestas. Pero la pregunta que es una respuesta es veraz. El silencio nos lleva directamente, no siempre con facilidad, al autoconocimiento. Nos empuja fuera de la auto-absorción y de nuestros conflictos ruidosos. Cada vez que pasamos a un nuevo grado de autoconocimiento cambiamos: nuestros valores, cómo gastamos nuestro tiempo y dinero, nuestras prioridades, nuestra percepción del mundo. El trabajo del silencio nos acerca a nosotros mismos. También nos impulsa a los vastos espacios interestelares, como enseñan todas las tradiciones místicas.

Esto es de Attar, el sufi:

Lo nuestro es un camino que no puedes entender. Cada momento de esta aventura una persona debe sentir que su alma es derramada y que un fervor incesante la debe empujar hacia adelante a cualquier costo. El que descansa en nuestro camino se pierde. (*La Asamblea de los Pájaros*)

Es una señal de una verdadera enseñanza espiritual — no del tipo consumista que busca las buenas ventas — la que enfatiza esta necesidad de perseverancia. Jesús dijo «nadie que empiece a arar y a mirar hacia atrás es apto para el Reino de Dios.» Por supuesto, todos miramos hacia atrás, con miradas más largas o más cortas, y queremos que el silencio se vuelva a llenar nuevamente de ruido. Pero cuando volvemos a la obra, estamos más aptos para el reino y entendemos mejor el camino.

El superordenador chino más moderno puede realizar 93 cuatrillones de cálculos por segundo.

Incluso esto podría llegar a su límite un día. El corazón humano no tiene límites a lo que puede saber. Cuanto más ama, mayor es su capacidad – como podemos ver en el amor de los padres, por ejemplo. Esta es una manera de entender la «vida eterna», no como una extensión constante de una dimensión lineal, sino como la capacidad *en esta vida* con todas sus limitaciones, para experimentar lo ilimitado. Suzuki, el maestro zen, lo llamó un «vacío de contenido inagotable». San Pablo habla de lo que ningún ojo ha visto, lo que ningún oído ha oído, y lo que ninguna mente humana ha concebido: las cosas que Dios ha preparado para los que lo aman.

Sin embargo, nuestras mentes ordinarias tienen una capacidad limitada. Nuestro ruido interior, la autorreflexión, los monólogos y las conversaciones, las angustias y las fantasías, ocupan espacio y, si no eliminamos una parte, nos conducirá al agotamiento. El estrés moderno apunta a la incapacidad de pausar y restaurar en nosotros los ritmos esenciales de una existencia sana. Con 300 horas de videos de YouTube subidos cada minuto, cualquier persona que pase el tiempo en línea tendrá que evitar la saturación mental al descubrir lo que realmente significa ser un asceta.

El ascetismo es el ejercicio del autocontrol inteligente con el propósito de una mayor alegría y una experiencia de plenitud de la vida. El trabajo del silencio es la ascesis esencial para la gente moderna. No es una privación sino un gran avance. Nos lleva más allá de la cámara de eco de nuestro ruido interior. Al aprender a escuchar descubrimos la naturaleza curativa del silencio y su felicidad innata. Al estar en silencio escuchamos todos los aspectos de la vida con mayor precisión y con una intención de centramiento en el otro.



Bonnevaux

La intimidad con el yo, que es el autoconocimiento, es necesaria para la intimidad con los demás y con Dios. La intimidad – una necesidad tan consciente y dolorosa de nuestro tiempo – comienza desde dentro reduciendo el ruido y permitiéndonos sentirnos en casa en y con nosotros mismos sin estimulación externa constante. Cuando nos encontramos con el gran silencio en la soledad, estamos capacitados para acercarnos a otros en el desapego que viene con la escucha.

Para favorecer que este trabajo del silencio forme parte de la vida, necesitamos reconocer nuestra necesidad práctica de ayuda. Estas necesidades tienen ritmos diarios, semanales y anuales. Hay ayudas diarias que podemos utilizar – nuestros emails de la Sabiduría diaria, por ejemplo – que amablemente nos recuerdan la creación de espacio para el trabajo de silencio de hoy. También están la *lectio* divina diaria, la lectura diaria del Evangelio, o algunas lecturas diarias como *Silencio y Quietud para cada día del año* de John Main. El grupo de meditación semanal es una ayuda poderosa y cimenta un sentido de comunidad y amistad con otros en el mismo camino. Cada meditador en proceso de profundizar el trabajo del silencio también haría bien en hacer un retiro anual para limpiar y mantener su vida interior. La peregrinación a los lugares de silencio sagrado donde hay presencia palpable es una manera agradable y cada vez más popular de apoyar y profundizar el trabajo.

Considero que Bonnevaux, donde el trabajo del silencio se llevó a cabo diariamente durante siglos, va a ser un lugar donde la gente encontrará paz y la bondad amorosa hacia otros que fluyen del verdadero silencio. Recientemente hemos hablado de los tres niveles de silencio que se combinarán allí: el silencio hospitalario de la comunidad base, el silencio de las conferencias y diálogos que traerá una mente contemplativa a los desafíos de nuestro mundo y el silencio de las ermitas y retiros más largos. A medida que la obra del silencio nos conduce a la soledad y al autoconocimiento, nos conduce simultáneamente a la comunidad con aquellos, como nosotros, a quienes reconocemos como amigos del alma.

En *Silencio* – el libro de Shusaku Endo y ahora una aclamada película de Martin Scorsese, – un jesuita portugués, misionero en Japón durante un periodo de persecución cruel, descubre lo que él llama el silencio aterrador de Dios.

Espera un mensaje de Dios acerca del cruel sufrimiento que los cristianos están padeciendo. No llega ninguna intervención divina que pudiera dar significado a su sufrimiento y el “silencio de Dios” se convierte en una fuerza negativa y oscura que aísla a los sonidos naturales del silencio del mundo natural. Detrás del deprimente silencio del mar, el silencio de Dios... la sensación es que mientras los hombres levanten sus voces angustiadas Dios permanece con los brazos cruzados, en silencio.

Esta es una antigua queja humana, pre cristiana, acerca de Dios, basada en un concepto imaginario que derrota a su propio propósito. No es raro que la gente en retiros de meditación plantee este tema a medida que trata de lograr un nuevo entendimiento de Dios y mayor conocimiento sobre la naturaleza del silencio. El padre Rodríguez, en el libro, es un buen hombre, aunque superficial en su sacerdocio y obstinado en su imagen de Dios, que padece el “repugnante” silencio hasta que lo aplasta y destruye su fe; al menos la clase de fe a la que él se aferraba.

El trabajo del silencio y entender el significado del silencio nunca ha sido más urgente para la humanidad.

Su propio ruidoso ego religioso lo había aislado del verdadero silencio de Dios. Parece alejado de la sabiduría contemplativa de su propia tradición que nos dice: “no hay nada tan parecido a Dios como el silencio”. Cuando estamos ensordecidos por nuestro propio ruido interior, fácilmente confundimos a este con el silencio, aunque sea su opuesto. Esto le da al silencio una mala reputación: un silencio temeroso, de mal gusto, falso. De la misma manera en que una luz deslumbrante de la cámara fotográfica puede alterar la vista de lo que está frente a nosotros.

A diferencia del padre Rodríguez, Etty Hillesum vio de cerca los escenarios de pesadilla del Holocausto, un mundo lleno con la peor clase de ruido. Sin embargo, esto la condujo a encontrar a Dios en medio de todo esto, a ver y escuchar la belleza de la creación alrededor de ellos. En lugar de quejarse, ella se esforzó en proteger el espacio que Dios necesita y que nosotros necesitamos que Dios tenga. Encontró al silencio como oración y la oración como silencio.

Me dirigiré hacia mi interior por media hora cada mañana antes del trabajo y escucharé mi voz interior. Perderme a mí misma.

Podrías llamarlo meditación... Una media hora silenciosa dentro de ti misma. Pero no es tan simple este tipo de hora silenciosa.

Tiene que ser aprendida. Un montón de basura interior sin importancia y pedazos y piezas deben ser barridos primero – distracciones irrelevantes; el desorden está siempre presente.

El trabajo del silencio nos hace escuchar el ruido de nuestro desorden interior. Pero si entendemos y llegamos a amar ese trabajo no estaremos desanimados por las distracciones.

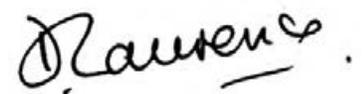
La meta de la meditación no es sólo desarrollar una mente silenciosa. Este es un resultado natural y deseable. Pero la meta real es descubrir nuestra mente silenciosa, la naturaleza silenciosa de nuestro ser. Mucha gente empieza con el limitado primer objetivo y luego descubre el gran objetivo. Muchos también, especialmente aquellos que tratan de hacerlo todo por sí mismos, se dan por vencidos justo cuando están a punto de hacer el descubrimiento.

El gran punto de inflexión es llegar a ser conscientes que necesitamos dejar ir todo lo que hasta ahora creíamos era pensamiento. “Espera sin pensamiento, dijo T.S. Eliot, porque el pensamiento será pensamiento de la cosa equivocada”. Gradualmente, pero con ocasionales flashes de entendimiento, llegamos a entender porqué “el monje que sabe que está rezando no está realmente rezando y el monje que no sabe que está rezando, está verdaderamente rezando”. Al principio esto suena algo raro o atemorizador. Luego, se lo ve como la proclamación de la más grande libertad humana.

El trabajo del silencio y entender el significado del silencio nunca ha sido más urgente para la humanidad. La ciencia y la tecnología han hecho milagros, reducido el sufrimiento y acercado a las culturas. Pero la velocidad del cambio nos ha llevado a un ruido abrumador y ha hecho borrosa nuestra visión. No hemos aprendido todavía el necesario auto control para dominar nuestros propios artefactos. Vivimos en un mundo “post verdad”, donde la manipulación política viene en ráfagas de 140 caracteres. Se necesita este muy alto volumen de ruido y distracción para mantener esta era de “post verdad”. Por lo que la mente contemplativa es, tanto en un sentido social como místico, un medio de liberación y supervivencia.

No es sorprendente que John Main considere al trabajo del silencio como el corazón de su enseñanza y nos urge a

hacernos tiempo cada mañana y cada tarde de nuestra vida. Durante este tiempo estar abiertos a la luz, a Dios, al amor. No pensar nuestros pensamientos, o planear nuestros planes, sino entrar en un cada vez más profundo silencio para que nuestro ser llegue a estar enraizado en Dios.



Laurence Freeman OSB

NOTICIAS

Comunidad del Diálogo El Camino de la Paz Encuentro de tradiciones de sabiduría en Georgetown



El Camino de la Paz surgió a partir del Seminario John Main de 1995 titulado “El buen corazón” en el cual el Dalai Lama habló sobre los Evangelios y tuvo un diálogo con Laurence Freeman y otros maestros cristianos. El Camino de la Paz incluye el diálogo entre prácticas espirituales, colaboración para el bien común de la humanidad y peregrinaje, así como también encuentros entre investigadores.

Recientemente inspiró la formación de la Comunidad El Camino de la Paz que se formó en Washington, DC, entre estudiantes de la Universidad Georgetown y la Universidad Católica de América (UCA).

Brahmachari, Geshe Tenzin Negi, Laurence Freeman y Sean Hagan

La Comunidad mantuvo un diálogo en la Universidad Georgetown el 18 de abril entre estudiantes y tres maestros de distintas tradiciones: Brahmachari Vrajivhari Sharan (Director de Hindu Life en la Universidad Georgetown), Geshe Lobsang Tenzin Negi, (cofundador y Director de la Asociación Emory-Tibet) y el P. Laurence Freeman OSB (Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana). Sean Hagan (miembro del Comité Ejecutivo de la WCCM) fue el moderador.

Los tres temas principales del panel se refirieron a la espiritualidad contemporánea y la religión: el rol de la meditación; dogma, doctrina y escrituras; y educación y valores. Este fue el segundo Diálogo de la Comunidad El Camino de la Paz, y fue patrocinado por el Centro John Main de la Universidad Georgetown, la Universidad Católica de América, la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, y la Fundación Meditatio.

La visión de una integrante de la Comunidad

(Libby Federici, estudiante de la CUA y miembro de la Comunidad El Camino de la Paz).



Pienso que el diálogo inter religioso se está convirtiendo en algo importante en el mundo actual. Lo más importante es el encontrarse. A menudo nos quedamos empantanados con el dogma y la doctrina en lugar de encontrarnos cara a cara. Ser una “socia” (de la Comunidad El Camino de la Paz) es un término perfecto porque he llegado a conocer muchas personas. Hemos aprendido mucho unos de otros. Y nuevamente, esa conexión personal me cambió más que nada y cambió mi práctica de meditación también, porque, como dijo hoy el P. Laurence: la cosa más valiosa que puede surgir de la meditación es meditar en comunidad. Esa es una de las maneras en que una siente ese abrumador llamado a algo más grande que nosotros mismos y a amar, a que podamos compartir el regalo de la meditación con otras personas.

Sería hermoso que la Comunidad pueda continuar. Parece haber suficiente interés y personas como para continuar. Espero que la Comunidad pueda atraer más estudiantes de diversas disciplinas y formaciones. Y quizás logremos que otras universidades pudieran tener un espacio asignado en sus campus, así como la de Georgetown tiene su Centro John Main. Sería hermoso que pudiéramos tener algo similar en la CUA (Universidad Católica de América). Sería parte de la comunidad universitaria. Eso es algo que tengo muchas ganas de ver en el futuro.

NOTICIAS



Pienso que es importante que entendamos las diferentes tradiciones religiosas y sus antecedentes para poder entender lo que hace funcionar al mundo. Y especialmente ahora, con el mundo tan tumultuoso en que vivimos. Pienso que es muy importante cuando tienes una discriminación religiosa. Debemos entendernos unos a otros para que podamos unirnos y tener paz en el mundo.

El Diálogo de la Comunidad El Camino de la Paz me inspiró a comprometerme plenamente a mi meditación. Meditaba veinte o treinta minutos diarios. En mi grupo, nuestro enfoque era sobre la meditación, las diferentes prácticas. Así que empecé a meditar una hora diaria, y ahora me siento muy bien. Me inspira mucho el ver a otros compañeros en Georgetown meditando. Hace que quiera meditar más, lo que me hace más feliz.

Algo que sería bueno añadir al programa sería tener miembros de diferentes tradiciones religiosas, como un monje, un sacerdote o un rabino que vinieran a las sesiones a platicar con nosotros. Mis sesiones eran llevadas por estudiantes, que solo repasaban algunos textos religiosos. Me gustaría tener la opinión de un experto sobre los textos. También me gustaba el panel y creo que podría ser ampliado a cinco panelistas que durara toda la tarde - algo más intenso. **(Devin Slaughaupt, Georgetown University)**

ONLINE: Puedes ver las pláticas de La Hermandad del Camino de la Paz y los comentarios de los estudiantes en: <http://tiny.cc/WoPeace2017>

Retiro de Semana Santa 2017 en la isla de Bere



El retiro de Pascua en la isla Bere reunió a un grupo muy internacional de meditadores durante la semana santa (abril 9 al 16 2017). El P. Laurence Freeman dirigió el retiro y los participantes también participaron en la práctica de Yoga dirigida por Giovanni Felicioni. Las pláticas fueron transmitidas en vivo para que la comunidad global pudiese participar en este evento tan importante en el calendario de la WCCM.

Estaba buscando tomarme un poco de tiempo para reflexionar sobre quién soy y explorar el futuro. Una forma de hacer esto era ir a un retiro. Lo que me encantó más acerca del retiro fue que era una forma de meditación, la cual se encuentra dentro de la tradición cristiana. Asistí a un colegio católico en Australia, por lo que vengo de una tradición católica. Para mí era importante encontrar una forma práctica de enfrentarme a mis luchas cotidianas, pero dentro del contexto católico. Previamente había tratado el yoga y estaba abierto a aprender nuevas prácticas, pero lo que encontré muy atractivo aquí fueron los pensamientos de un monje benedictino explicando dentro del contexto de Jesús. **(James, de Australia)**

Ha pasado toda una semana, la que me ha permitido entrar dentro de mí y tener tiempo para meditar realmente y llegar más profundo. Cada día tuvimos una plática con el P. Laurence, contemplando las Escrituras, para esta semana de preparación para los tres días de Pascua. Me voy a casa y siempre tengo mucha energía para ayudar a la gente a orar. Pero ahora me gustaría poder trabajar más con adolescentes en preparatoria. Realmente nos ayuda asentarnos, nos ayuda tomar tiempo para conocer a otras personas, en dónde se encuentran, encontrarnos con nuestro Dios donde estamos, y ha sido un tiempo celestial **(Hermana María, de Australia)**

EN LÍNEA: Vean las pláticas aquí: <http://tiny.cc/Bi2017>

No hay mayor necesidad en la Iglesia y en el mundo hoy en día que la renovación del entendimiento del llamado a la oración, a la oración profunda, es universal (John Main)

NOTICIAS

Bonnevaux: Un ejemplo de trabajo en equipo combinando energía y generosidad personal



Hay un equipo profesional energizado, encargado de realizar nuestra visión para Bonnevaux. Son centrales en él los arquitectos con quienes nos reunimos en Londres recientemente para llevarnos al siguiente nivel de detalle. DP Arquitectos en Singapur, una firma de renombre internacional (quienes tienen la práctica diaria de meditación en sus oficinas corporativas), bajo el liderazgo de su Director General, Angelene Chan, están proveyendo sus servicios en forma gratuita a la comunidad. Mathieu Meur, Frven Lim y Kailas Moorthy conforman el equipo que trabaja en el programa de la remodelación. Jeff Seeck, un ingeniero meditador alemán, ha dado sus habilidades al equipo como Gerente del Proyecto - ¡justo a quien necesitábamos en el momento adecuado! Vemos a todo este talento generosamente donado como un signo de la presencia del Espíritu en Bonnevaux.

Completaremos la venta durante el verano. Pretendemos empezar los trabajos en la casa de la comunidad, la casa de huéspedes y el centro de conferencias en el otoño. Algunos grupos nacionales y muchas personas están planeando visitar el año próximo, por lo que queremos estar preparados para recibirlos. Nuestra comunidad central (formada por personas de varios países e idiomas) se reunirá el mes entrante cerca de Bonnevaux, en el antiguo monasterio benedictino de Ligue, para pasar un tiempo juntos en oración y reflexión.

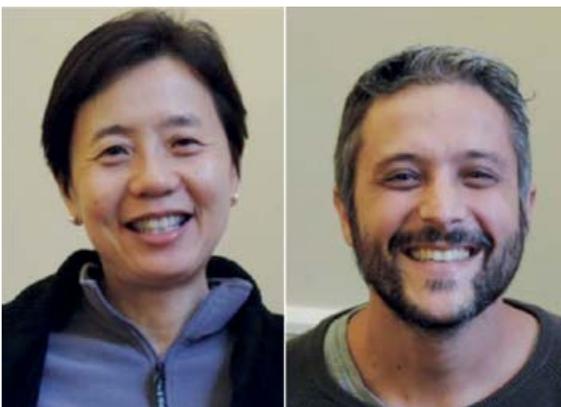
Gracias a todos ustedes por su generoso apoyo – por el tiempo, el talento y el tesoro que tantos de ustedes donan. Hemos alcanzado nuestro objetivo: reunir el precio de compra. Estamos más allá de la mitad del objetivo de la Fase Uno.

Si aún no han contribuido, por favor háganlo. No importa lo modesto de su contribución, ella cuenta. Al mismo tiempo motiva a nuestro equipo que trabaja por cuenta de la comunidad a hacer de Bonnevaux un centro estable de paz y para la paz de nuestro mundo tan incierto.

Ustedes pueden contribuir en forma muy sencilla al hacer clic en Donar en la página: www.bonnevauxweem.org. Si tienen alguna duda acerca de los donativos por favor contacten a Briji Waterfield en nuestro Centro Internacional: Briji@wccm.org

EN LÍNEA: Vean el video sobre los “Tres Niveles de Silencio en Bonnevaux” aquí: <http://tiny.cc/BNSilence>

Nombramiento de Directores Asociados durante el encuentro del Consejo Directivo



Celina Chan y Leonardo Correa

La reunión del Consejo Directivo se lleva a cabo cada año con la misión de supervisar la dirección y las prioridades de la comunidad en todo el mundo. Este año el reporte de los Coordinadores Nacionales mostró el crecimiento de la Comunidad en el mundo. (El número total de grupos aumentó de 2553 en 2015 a 2570 en 2016). El Proyecto Bonnevaux fue parte de las conversaciones y dos nuevos Directores Asociados fueron nombrados. Celina Chan (Coordinadora Nacional de China) y Leonardo Correa (Director de Comunicaciones) apoyarán al P. Laurence, llevando a cabo labores hacia adentro y afuera de la comunidad y trabajando para asegurar la continuidad del liderazgo en la Comunidad, así como presentar una imagen fuerte y positiva de la misión de la Comunidad WCCM.

NOTICIAS

Retiro de Meditación Cristiana en Mandalay, Myanmar por James Loh



Mark Tin Win, rector de la catedral del Sagrado Corazón en Mandalay dirigió el quinto retiro de Meditación Cristiana por quinto año consecutivo en el mes de abril, durante el Festival del Agua. Estos retiros iniciaron cuando el padre Laurence visitó por primera vez Myanmar en agosto 2013 junto con Pauline Peters y Peter Ng. En Myanmar existe una fuerte tradición de meditación debido en gran parte a la influencia budista en el país. Los cristianos católicos de Burma, quienes practican seriamente la meditación, quedaron muy agradecidos cuando el padre Laurence les informó que la Comunidad enseña a meditar desde la tradición cristiana. El retiro se lleva a cabo con la bendición del Cardenal Charles Bo de Myanmar, el Arzobispo Nicholas Mang Than de Mandalay y el Arzobispo Emérito Matías U Shwe de Taunggyi.

La hermana columbana Kathleen y yo asistimos al padre Mark en la dirección del retiro de 5 días que se llevó a cabo en el Seminario Mayor de San José de Mandalay en Pyin Oo Lwin. Cerca de 40 participantes de diferentes partes de Myanmar recorrieron largas distancias para asistir. Fue una alegría poder ver la fe y la simplicidad de los participantes. Muchos novicios de la congregación de San José de la Aparición, una comunidad que ha incorporado dos periodos de meditación diaria en sus horarios, asistieron. El día típico del retiro iniciaba a las 6am con la oración matutina seguida de la primera de cinco meditaciones a las 7am. Después dos pláticas, la Eucaristía diaria, el Rosario y al final, a las 9:30 pm una sesión de preguntas y respuestas y la oración nocturna. Las comidas son sencillas, la pobreza material de la comunidad es evidente. Los participantes muestran los frutos de la meditación claramente. Su postura es perfecta. Jóvenes, viejos, religiosos o laicos se sientan derechos y erguidos. El silencio, la quietud y la simplicidad abundan visiblemente. Di una plática de media hora (incluyendo la traducción) cada tarde. Yo hablaba en inglés y el padre Mark traducía al birmano, un lenguaje a la vez melodioso y expresivo. Una frase en inglés puede requerir tres en birmano. Mi hija estuvo conmigo en el retiro. Trajimos material de apoyo y recuerdos, incluyendo bolsas de tela estampadas con los diferentes iconos de Singapur. Cada participante recibió una bolsa y estaban muy contentos por ese detalle. Aun el padre Mark me pidió una. Afortunadamente la Providencia me ayudó y me alcanzaron las bolsas para todos. En el viaje de regreso traje muchas cosas de Mandalay, cerveza, fideos, té, hongos y muchos productos locales, buenos y baratos. Así que la siguiente vez que visite Myanmar pueden acompañarme, si no por el retiro, al menos por las ofertas. Que la paz de Cristo reine en sus corazones.

Indonesia

La comunidad de Indonesia se unió para pedir justicia hacia el gobernador de Jakarta en turno, Basuki Tjahaja Purnama, popularmente conocido como Ahok, quien recientemente fuera sentenciado a dos años en prisión. La gente que lo apoyaba le honró de diferentes maneras: con flores, letreros, globos, etc. La comunidad de la WCCM se unió con un simple gesto: una sesión de meditación simultánea en las casas de los meditadores a través de la región. La comunidad, aunque pequeña, considera que la situación se debe ver desde una perspectiva más amplia que involucre la integridad de todo el país. La meditación colectiva por la justicia tuvo lugar al mismo tiempo en grupo o individualmente el 17 de Mayo.

NOTICIAS

Retiro Nacional en Alemania

Este retiro anual fue dirigido por el Padre Laurence Freeman y tuvo lugar en el convento de Santa María de Helfta en Sachsen, Alemania Central y fueron 35 participantes, muchos de ellos nuevamente. Había una atmósfera especial en el recinto debido al misticismo Cristocéntrico que se practicaba aquí por las 3 hermanas cistercienses que lo fundaron en el siglo XIII. El tema central de la amistad espiritual se subrayó y profundizó con las meditaciones y el silencio que se practicaron por 2 días, incluyendo caminatas contemplativas, una sesión de canciones al aire libre y un peregrinaje corto al laberinto de plantas, todo esto junto con las conferencias que impartió el padre Laurence, hizo que se profundizara un sentido de comunidad entre los participantes. Al término del retiro, el presente y futuro de la comunidad se discutieron, compartiendo ideas sobre los rumbos a seguir y las iniciativas para profundizar en la meditación. El padre Laurence describió con entusiasmo y convicción la visión y forma de la nueva sede para la comunidad que pronto será una realidad en Bonnevaux, Francia, cerca de Poitiers. Los participantes se fueron con tristeza pero con un sentido real de amistad espiritual descubierto aquí en Helfta.

Centro Meditatio. Contemplación en una época de inteligencia artificial

El Centro Meditatio en Londres recibió al Dr. Marco Schorlemmer el 20 de Mayo para un seminario de un día sobre “Contemplación para una época de Inteligencia Artificial”. El Dr. Schorlemmer es un científico en el CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas) y dirige un grupo de meditadores en el campus de la Universitat Autònoma de Barcelona.

EN LINEA: escucha las pláticas aquí: http://tiny.cc/AL_talks

En amoroso recuerdo de Agnes D’Hooge Dumon



Kamiel y Agnes

El martes 9 de Junio, temprano por la mañana, Agnes D’Hooghe-Dumon falleció. Agnes estuvo involucrada desde el principio en la Comunidad de Meditación Cristiana de Bélgica. No solamente desde el inicio sino que colocó los cimientos de la Comunidad Belga. Descubrió la meditación a través de una búsqueda espiritual seria de sus propias raíces. La meditación cristiana fue como su regreso a casa. Al fin de los ochentas fue a Londres a encontrarse con el padre Laurence para estar segura de su descubrimiento después de haber leído algunos libros de John Main. Inmediatamente después de su visita inició el primer grupo de meditación en su casa de Grimbergen, cerca de Bruselas. En 1991, esta casa se volvió un Centro de Meditación Cristiana. En pocos años la comunidad comenzó a crecer en Bélgica. Ahora hay más de 60 grupos y podríamos decir que ella fue la base para más de 30 de ellos. Agnes era una gran mujer, fuerte y con un gran corazón, siempre cálido y dispuesto a convencer a la gente de las bondades de la meditación cristiana. Era realmente su pasión y pudo convencer a las autoridades de la iglesia católica de la importancia de reconectarse a las fuentes. Para ella la meditación era la manera de reencontrarnos con Cristo vivo en nuestro interior. Fue también miembro del Consejo Directivo y la primer coordinadora para Europa. Finalmente era una mamá excepcional de cuatro brillantes niños y estuvo casada con Kamiel D’Hooghe, un organista famoso. Su hijo mayor, Thomas, me dijo que estaba muy influenciado por la espiritualidad de su mamá y que la meditación se ha vuelto muy importante para él. Después de 2007 presentó síntomas de Alzheimer y pasó un periodo de transición muy difícil al aceptar la pérdida de su capacidad de comunicación normal. Los últimos cuatro años los pasó en un centro de cuidado donde Kamiel la visitaba todos los días; el mejor ejemplo de amor que he visto. Durante el funeral Kamiel interpretó una pieza de Bach en el órgano. Toda la Basílica de Crimbergen se llenó de música expresando la alegría y el agradecimiento por su vida que trascendió lo ordinario. Influenció las vidas de mucha gente y estoy convencido que sigue haciendo su trabajo desde otro lugar, un lugar que todos llevamos dentro.

En foco

Argel Tuason desde Filipinas



Soy Argel, de 34 años de edad, de Filipinas y actualmente terminando mi master en Teología. He sido un miembro de WCCM desde el 2013 e hice recientemente mi oblación final este año. He estado buscando una comunidad que pueda llamarla mía propia, que pudiera llamarla mi hogar. Que me aceptara como yo soy, no más, no menos. Por eso es que estas palabras del padre John Main siempre resuenan en mi corazón: “Cuando estás meditando no necesitas disculparte a ti mismo y no necesitas justificarte. Todo lo que necesitas hacer es ser tú mismo, aceptar de las manos de Dios el don de tu propio ser”.

Antes, siempre estuve disculpándome y regañándome por ser gay, siempre necesitando justificar en mi corazón que merecía un lugar, también, en la Iglesia como un miembro completo. Pero esta homofobia internalizada, esta herida causada por la Iglesia que he aprendido a amar como a mi madre, a la que iba a renunciar cuando finalmente decidí dejar mi comunidad anterior. Me sentía como si estuviera exiliado, brincando de una comunidad a otra buscando “hogar”.

Me sentí tan solo, pero mirando atrás, Dios fue fiel, Dios estuvo conmigo todo el tiempo, a través de las personas que viajaron conmigo durante estos tiempos más oscuros los cuales ahora reconozco como uno de los más luminosos, también, desde que la Luz penetrante de Dios estuvo haciendo algo nuevo dentro de mi corazón. Yo pienso que fue en el tiempo perfecto de Dios que respondí al llamado de Jesús en el 2013 para viajar con Él a una Comunidad Cristiana de Meditación. Y poco después de seis meses, me sentí atraído y respondí a la forma de vida y la idea de ser un Oblato Benedictino de la WCCM.

En esta etapa particular de mi camino, yo veo estabilidad tanto como fidelidad a mi llamado y a quien yo soy realmente, a lo que Dios me llama a ser. Es fidelidad a mi llamado a ser fiel al Monasterio sin paredes donde sea que me encuentre, porque yo traigo y comparto este monasterio con otros, especialmente con aquellos que se encuentran en las márgenes como yo. Porque al final, este monasterio está dentro de mí. ¿Y cómo yo me mantengo fiel y tengo estabilidad y quietud en este monasterio que puede ser un lugar de refugio no solo para mí, sino más importante, para otros también? A través de la tarea diaria de mantenerme fiel al mantra dos veces al día.

Me siento agradecido de tener aún ese vínculo, por más frágil y estrecho que sea, a la Iglesia Católica y Romana por medio de WCCM. Me hace sentir que aun así pertenezco, que aun así estoy “dentro”. Me hizo muy buen eco la manera en que el padre Laurence describió a Jesús en su libro “Jesús el Maestro Interior” a lo largo de las líneas que él es el que está “dentro” pero siempre cruza al otro lado “fuera”. Como mi maestro, supongo que siempre seré alguien que está “adentro” pero también uno que está “afuera” al mismo tiempo. Alguien que nunca será aceptado totalmente como uno de “adentro” mientras la Iglesia rechace aceptar a sus hijos e hijas LGBT (lesbianas, gays, bisexuales, transexuales) totalmente como ellos son.

Alguien que por siempre escogerá estar en el lado de los de “afuera” también, a ser fiel a su verdadera llamada a ser un bodhisattva para aquellos como él, quienes son empujados a las márgenes y en necesidad del mensaje salvífico que Dios reside dentro y que todo lo que necesitas hacer es ser tú mismo, aceptar de las manos de Dios el don de tu propio ser. Sin necesidad de disculparte por ti mismo ni de justificarte.



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: [LeonardoCorrea \(leonardo@wccm.org\)](mailto:leonardo@wccm.org)

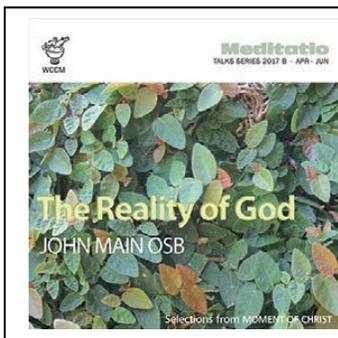
Diseño Gráfico de la versión inglesa: Gerson Laureano

Coordinadora edición en español: Marina Müller meditacion.cristiana.grupos@gmail.com;

traductores de este número: Javier Cosp Fontclara, Marta Geymayr, Guillermo Lagos, Enrique Lavín, Elba Rodríguez.

¿Te gustaría colaborar en el Boletín Meditatio? Nuestra próxima fecha límite es el 10 de septiembre.

Eventos y Recursos

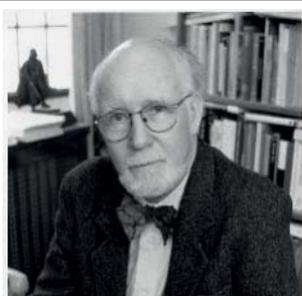


The Reality of God (La Realidad de Dios) Series Meditatio

John Main OSB

Estas charlas presentan la meditación como una manera de despertar a la realidad y a la cercanía de Dios. La realidad de Dios es encontrada en nuestros corazones, en el espíritu de Jesús. Estas son selecciones tomadas de "Momento de Cristo", publicado en CD y en libro bajo el mismo título. Descarguen el audio aquí:

<http://tiny.cc/medseries2017B>

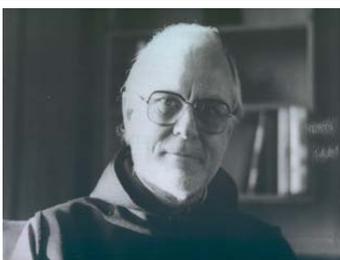


VENGAN AL SEMINARIO JOHN MAIN 2017

Orar con los Maestros Hoy, presentado por Bernard McGinn 10-13-Agosto, Houston, USA. 7-10 Agosto, Pre-Seminario guiado por Laurence Freeman OSB.

El Seminario explorará el desarrollo de la oración contemplativa en la tradición Cristiana desde los primeros místicos hasta los contemporáneos. Para más información y registro visiten:

http://tini.cc/JMS2017_RG



Seminario Meditatio 15-16 Sep, Dublin - John Main: Anhelos de Profundidad y Sentido

El primer día abarcará una serie de charlas por el Prof. Bernard McGinn, un destacado historiador y escritor sobre Misticismo Cristiano. El segundo día se enfocará en la vida, teología, filosofía, impacto general e influencia de John Main y su enseñanza sobre Meditación Cristiana. Oradores: Padre Laurence Freeman, Dr. Mark Dooley, Dr. Noel Keating y Mr. Barry White. Más info:

<http://tini.cc/jmconf2017>

PEREGRINAJE ESTÁ AHORA ACCESIBLE EN LÍNEA

La película presenta el Camino de la Meditación Cristiana, y el trabajo y visión de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. El video está accesible en nuestro canal de Youtube. Verlo aquí: <http://tiny.cc/pilgrmg> - También disponible en DVD con 11 subtítulos, incluyendo español.

Más Fechas & Eventos

- 2 Septiembre: **Silencio en Ciencia y hablando en Fe**: Allan Wallace y Laurence Freeman en diálogo-Londres, Inglaterra. Más info: <http://tiny.cc/siencien2017>
- 15-22 Septiembre: **Retiro Salud y Meditación**. Contacto: theresawccm@gmail.com
- 22-24 Septiembre: **Festival de Música de Bere Island**. Contacto: theresawccm@gmail.com
- 1-8 Octubre: **Retiro Escuela Fara Sabina**, guiado por Laurence Freeman. Contacto: som@wccm.org

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

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



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

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

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

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

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

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