



MEDITATIO Boletín de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

EDICIÓN INTERNACIONAL, Vol. 38, Nº 2, Junio 2014

El efecto de la Isla Bere

Cómo me transformó el retiro de Semana Santa. Por May Ngo (p. 7)



Entrevista. Catherine Charrière:
*“Cada comunidad nacional
necesita sentir el apoyo de toda
la gran comunidad a fin de
perseverar” (p. 6)*



Pauline Peters (anterior Directora de Relaciones Internacionales) y Catherine

En este número:

2 Laurence Freeman

El Espíritu: un amigo y ayudante para encontrar sentido en nuestras vidas

9 Noticias

La historia de un nuevo grupo de Meditación Cristiana en Madrid

10 Noticias

Encontrando comunidad a través del silencio en el México rural.

Una carta de Laurence Freeman, OSB



Hace unos pocos días celebramos Pentecostés en los jardines bendecidos por el sol de la Casa Meditatio de Londres. Para aquellos acostumbrados a excesivos días de nubes y llovizna, el sol que brilla verdaderamente sobre los buenos y los malos por igual, es especialmente maravilloso. El sol exhibe los colores que están escondidos en los días monocromáticos y toda la vida parece milagrosamente ponerse a bailar mientras todo muestra su verdadera identidad. Es algo común pero, al mismo tiempo, encantador. En nuestro jardín el Espíritu Santo descendió, no en lenguas de fuego, aunque todos nosotros sostuvimos nuestras pequeñas velas para recordar esto, sino en las ondas de energía solar de un quemante día de junio. Aquellos con cabezas brillantes o los pelirrojos se zambullían en la sombra, otros aprovechaban para broncearse – muchos regalos, un solo Espíritu; muchos individuos pero “una sola indivisible persona” como la Eucaristía siempre nos enseña.

El Espíritu puede hacer cosas maravillosas cuando encuentra personas dispuestas, y a veces aun cuando no las encuentra. Puede convertir una hora en el jardín compartiendo el evangelio y el pan en una bendición única para cada persona. El Espíritu puede ser religioso pero puede también, y no menos, penetrar lo que la gente religiosa llama profano o los aspectos seculares de la vida. Si hemos entendido correctamente la encarnación, ¿qué parte de la vida no comparte la vida del Espíritu o es incapaz de ser restaurada, renovada, corregida o lanzada por El? Después de tales momentos vamos por distintos caminos llevando dentro nuestro, quizás una desvaneciente, pero todavía real experiencia de unidad, de la conectividad unificadora que los humanos intuitivamente buscamos y albergamos.

Nuestras vidas son viajes espirituales. Cualquiera sean los valores que la sociedad ponga en las vidas individuales, como procesos espirituales, son todos iguales. Pero una vida no se da cuenta conscientemente de lo que es hasta que no dejamos de ver el viaje espiritual como meramente una parte de nuestra vida que compite con otras exigencias. A menudo luchamos para “hacer tiempo” para la meditación u otros elementos en nuestras vidas que consideramos “espirituales”. Incluso hablamos de “valores espirituales” como si estos fueran esencialmente distintos de los demás. O asignamos determinados tiempos o espacios para lo “espiritual” y luego regularmente los suspendemos cuando reingresamos en el rápido flujo de la actividad cotidiana. Esto es un error, y hace que uno se pierda la gran oportunidad de vivir todo y siempre en la vida del espíritu, es decir, teniendo conciencia de su presencia.

SI PENSAMOS EN LO ESPIRITUAL SOLO COMO UNA RARA EXPERIENCIA CUMBRE ESTAMOS NEGANDO LA VIDA REAL

Mientras pensemos en lo espiritual sólo como una experiencia cumbre, algo extraordinario, raro, precioso pero normalmente no alcanzable, estaremos negando la vida – la sucesión de cosas ordinarias – como en realidad la vivimos, la posibilidad de estar plenamente vivos. Pensamos de lo ordinario – ganarnos la vida, balancear los ingresos y los gastos, lidiar con las tareas domésticas, esperar al plomero – como carentes de algo. Quizás no sabemos qué es ese algo, quizás algo encantador, trascendente, mágico, sobrenatural. Así es demasiado fácil inventar algo que sustituya lo que sentimos que falta. Hay muchos productos y cursos en el mercado que ofrecen hacer eso. Algunos son inofensivos, otros autodestructivos. Cualquier cosa desde una superficial “espiritualidad” con un factor instantáneo de “sentirse bien” pero sin potencial transformador, el abuso de sustancias o las adicciones derrochadoras de tiempo del nuevo reino digital, pueden ser tomados como sustitutos. ¿Un sustituto para qué? Para aquello que nos permite ver que ninguna parte de nuestra vida - los bendecidos momentos de intimidad, las delicadas negociaciones de un acuerdo comercial, las horas perdidas en un aeropuerto, los biorritmos de nuestros cuerpos – está cerrada al espíritu.

Quizás lo que nos descarrila es tomar la metáfora espacial – interior y exterior – demasiado literalmente. Las escrituras evitan esto mediante el uso de una palabra de doble significado para describir el reino de los cielos – está al mismo tiempo “dentro” y “entre”. Es verdad que el espíritu vive en nosotros, pero no menos verdadero es que nosotros vivimos en el espíritu.

*

Pentecostés es una fiesta dramática. La historia que relata podría tener gran éxito como programa de televisión. Un grupo de individuos exhaustos y asustados que han perdido su razón de vivir se reúnen en un cuarto. Sopla un poderoso viento y el Espíritu Santo desciende sobre cada persona como una lengua de fuego. Estos dos símbolos ilustran la naturaleza dual del espíritu que trasciende la dualidad: como un viento viene y va adonde elija. Nadie puede controlar el viento. El fuego, por otro lado, es muy espacial – quema lo que toca. Después de esta experiencia – no sabemos excepto a través de estas metáforas qué fue en realidad para ellos o cuánto tiempo tomó para manifestarse – ellos están transformados. Son nuevas personas, pero las mismas. Salen de un estado de aislamiento y miedo y son lanzadas a una nueva manera de ser. Tienen ahora algo que comunicar y es tan apasionado su deseo de hacerlo que incluso hasta las barreras de lenguaje y cultura no se los puede impedir. Han encontrado una razón para vivir y la vida rebosa con significado. Son lanzadas a una vida de

fracaso triunfante. Batallamos con el sentido todo el tiempo. Los eventos importantes de la vida resaltan nuestra necesidad de sentido.

En la vida “ordinaria” la necesidad se siente menos aguda, por lo que podemos fácilmente posponerla. Pero cuando, por ejemplo, sucede una pérdida trágica e irremplazable, causa tanto dolor que queremos llamarla cruel, y el sin sentido de ello forma parte de su crueldad. De hecho podría haber simplemente sucedido, aunque para nosotros trágicamente. Nadie debe ser culpado excepto en el área de causa y efecto en el que todos somos culpables. Si no hubiera tipeado mal la última palabra, ¿hubiera sido diferente la cadena de eventos que condujeron a la subsecuente pero no relacionada tragedia? Un pájaro tomando vuelo desde una rama en un momento dado hace que el universo sea un lugar diferente. Y Jesús pensó que incluso los pájaros eran significantes.

Lidiar con la búsqueda de significado en sucesos dolorosos no tiene fin. (Nos preocupamos menos acerca del significado de las cosas buenas; solo nos ponemos contentos que sucedan). En el desesperado intento de tener significado – porque el vacío del sin sentido es finalmente peor incluso que una pérdida trágica – es tentador construir falsos significados culpando a alguien o culpándonos por no ser suficientemente perfectos para haberlo prevenido. Toma su tiempo, un periodo de dar vueltas en el vacío del sin sentido, para darnos cuenta de cuál es realmente el significado. ¿No sería lindo que hubiera una respuesta o una explicación? Que fácil sería si hubiera una fórmula de palabras o significados que se aplicara a todas las circunstancias y resolviera todos los dilemas humanos. Pero, como bien sabemos, cuando somos lanzados al vacío, a menudo la primera cosa que se deconstruye y desaparece son nuestras creencias y explicaciones. Podemos todavía sostenernos en ellas pero ellas pierden su poder sobre nosotros.

El sentido llega como el descenso de lenguas de fuego o el arribo imprevisto de un viento poderoso que revuelve todo en aparente caos, reordenando todos los muebles de la vida. Sucede, de hecho, no como resultado de una búsqueda intelectual, ni siquiera a través del trabajo emocional, aunque estos sean aspectos importantes para nuestro sentido de balance y armonía. El sentido llega cuando nos hacemos conscientes de conexiones que existían pero que no habíamos advertido.

Es por ello que el Espíritu es una fuerza tan elusiva y resbalosa. Nos gustaría atraparlo y embotellarlo. Las religiones a menudo tratan de hacerlo mediante sus creencias y rituales. No es que estas formas religiosas no puedan expresar y convertirse en un espacio para que el Espíritu trabaje, como en nuestra hora en el jardín. Pero lo “sagrado” no contiene más Espíritu que lo “mundano”. La encarnación de lo divino personifica esto; y el hecho que Jesús no naciera dentro de la casta sacerdotal lo ilustra. El Espíritu sopla donde quiere, dijo Jesús, y no puedes distinguir de dónde viene ni a dónde va. ¡Qué desafío entonces presenta el Espíritu para el ego humano al que le gusta sentirse protegido y tener el control! Y así, el Espíritu tiene siempre la mano ganadora y no podemos “recibir” o experimentar al Espíritu sin llegar a ser nosotros mismos espirituales.

Toda esta charla sobre lo espiritual, ¿significa algo relevante al acosado presidente de un banco, al agotado director de un centro para personas sin hogar, al hombre sin hogar en el portal de una tienda o a una madre cuidando toda la noche a su hijo enfermo, a la enfermera al terminar su turno o a una doctora debatiéndose con las opciones que tiene para curar o aliviar el sufrimiento? Si no es relevante para ellos – para todos nosotros en cualquier tipo de trabajo en el que hacemos las conexiones que dan significado – entonces la “dimensión espiritual” de la vida en sí misma no tiene sentido y no existe un sentido real. Podemos irnos todos a casa – excepto que sin sentido no tenemos casa adonde ir.

No podemos conocer lo que no apreciamos. Aun si nos damos cuenta de algo pero no nos importa, en realidad no lo conocemos. Hace unos días vi (desde el otro lado de la calle debería agregar) cómo a una mujer que lidiaba con demasiadas bolsas de compras se le caía un producto y lucía desconcertada sin saber qué hacer. ¿Debería poner todas las bolsas en el suelo para levantar lo que había caído? ¿Cómo haría para volver a levantarlas todas desde el piso? Era claramente una situación compleja y una elección difícil. Afortunadamente un buen samaritano se dio cuenta y le importó. Corrió y rescató el producto que había caído y lo puso cuidadosamente dentro de una de las bolsas. Esto podría haber parecido intrusivo en otras circunstancias pero hubiera sido poco intuitivo y bastante tonto simplemente pasar algo a una persona que ya tiene las manos ocupadas. En circunstancias de necesidad somos traídos más cerca unos de otros y las reglas normales de distancia pueden ser suspendidas. La necesidad humana redibuja los bordes de las relaciones humanas. Si nosotros, o los gobiernos, no vemos esto, estamos ciegos.

La mujer con las bolsas agradeció profusamente, pero sabiamente no ofreció estrecharse las manos. El samaritano sonrió y desapareció, como los buenos samaritanos deben hacer. Pero se habían conectado. Ya no eran más extraños entre sí. Aunque no sabían nada el uno del otro, de una manera esencial aunque fugaz (¿pero qué no es fugaz? se conocieron. Si pudo darse una conexión fue porque el samaritano se dio cuenta de lo que había sucedido, vio el dilema de la mujer y se preocupó altruista y espontáneamente, simplemente para ayudar a una persona necesitada. No hubo tiempo para cálculos ni ningún sentido de obligación o de hacer una buena acción. El Espíritu, que siempre está alrededor cuando se hacen conexiones, debe haber estado satisfecho y entonces sopló hacia otro lugar.

Fue todo acerca de una conciencia clara, suficientemente saludable como para ser capaz de responder a algo fuera de las propias necesidades y preocupaciones inmediatas. Una sorprendente cantidad de personas podrían mirar y observar y aún así no sentir el ímpetu de moverse y ayudar. Pero es una cosa instintiva el ayudar a alguien necesitado, de hecho nuestra

conciencia estaría mal alineada si no respondiera a esta necesidad. Este tipo de experiencia de conciencia seguida por una acción eleva la conciencia a un grado mayor. Nos volvemos más conscientes, aunque esto no es lo mismo que volverse más auto-conscientes ni auto-analíticos.

Espero que el buen samaritano, en este relato poco dramático, no haya pasado tanto tiempo analizando el hecho como yo lo hice. Sin embargo, si tan solo hubiera seguido adelante con su vida, creo que él hubiera conocido un potencial mayor de conexión para poder vivir de una manera más significativa. Este espacio fue creado cuando sacó la atención de sí mismo y la colocó, activamente, sobre alguien que estaba necesitado. En esa conexión, el significado fue conocido y él hubiera podido llegar más cerca de ver que el significado de la conciencia es el amor. Digamos que la fuente de la conciencia es el amor y que esto se ilustra a través de eventos cotidianos de pequeños actos de bondad, durante los cuales experimentamos nuestra conexión con otros. Vemos y les mostramos que estamos conscientes porque somos amorosos. (“Los que no aman no saben nada de Dios”). Esta es la manera de entender lo que es el Espíritu Santo y lo que hace.

La conciencia es evolucionaria. Esto significa que nos volvemos más conscientes a lo largo del curso de la vida y además que tenemos un grado cada vez más grande de comprensión en cuanto a cuán conscientes nos estamos volviendo. Entender esto es importante al considerar la meditación para niños. La gente solía decir - lo dicen cada vez menos ahora, ya que hay evidencia que lo contradice -que “los niños no están listos para meditar”. Esta visión generalmente la tienen las personas que “no tienen tiempo para meditar” y por lo tanto saben muy poco de la meditación excepto lo que han escuchado o leído. Como con la música, no tenemos una opinión buena hasta que empezamos a entenderla.

Debido a que la conciencia evoluciona, la meditación, cuyo producto primario es la conciencia elevada, asiste en el proceso continuo de la evolución en cada etapa. No esperamos que un niño ni que nosotros mismos nos convirtamos en santos iluminados al instante ni tampoco en el futuro cercano solo porque hemos hecho parte de nuestras vidas a la meditación. Sin embargo, cuando la meditación es integrada a nuestra vida cotidiana nos damos cuenta que nos hace más listos para fijarnos en las personas en necesidad y a medida que crece la conciencia, nos volvemos más abiertos a ayudarles. Con el tiempo tomamos conciencia que la fuente y la auto expresión de la conciencia es el amor.

La meditación en sí, claro está, no resuelve los problemas del mundo ni revela instantáneamente el significado de la trágica pérdida personal. Pero es un catalizador poderoso y universal para la evolución de la conciencia que deja bien claro lo obvio y sencillo. Y revela significado porque nos lleva inevitablemente y por experiencia propia, a la verdad consciente de las conexiones en las cuales vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser.

La cultura occidental está acercándose a esta verdad sencilla de nuevo, después de haberla perdido por muchas generaciones. El movimiento de “mindfulness” por ejemplo, así como muchos otros movimientos seculares de conciencia, merecen nuestro respeto por ayudar a recobrar la conciencia. Aquellos de nosotros que estamos en la iglesia debemos ser agradecidos y sin duda nos sentimos impacientes con la lentitud con la cual las instituciones religiosas acogen lo que está ocurriendo en el mundo, referente a la espiritualidad. Tal vez nos interesa demasiado la eternidad y no suficiente el momento presente.

Pero necesitamos mucho más, si nuestro mundo se va a salvar a tiempo de su propia codicia, su distracción y su viveza en pos de sus propios intereses. Hay más que debemos comprender acerca de la conciencia en sí. No es solo fijarnos si algo cae de la bolsa de compras del otro y saborear el momento. Es alzarlo espontáneamente y altruistamente, siguiendo adelante sin esperar ni exigir nada a cambio. Esto ocurre: la consciencia se mueve a un nivel más alto cuando sacamos la atención de nosotros mismos y la damos a los demás. Podemos – y sin duda necesitamos - ser más auto- conscientes. Nuestra adicción a la realidad virtual y el enredo con las distracciones reduce nuestro auto-conocimiento y nuestra consciencia de lo que ocurre alrededor nuestro. Pero más allá del autoconocimiento es experimentar la conexión con la consciencia misma y conocer que es amor. “El amor es mi significado” le dijo Dios a la Madre Juliana de Norwich.

Así es como la meditación nos transforma. La transformación no es lo mismo que el cambio. El cambio viene y va como un dolor de cabeza. Como dice el rótulo de las pastillas: si los síntomas persisten, vea a un doctor. Podemos reducir la distracción y las consecuencias de los niveles de consciencia. Pero para cambiar el patrón y resolver los problemas de manera permanente, necesitamos comprometernos con una práctica transformativa. Necesitamos involucrarnos y colaborar con el proceso de transformación, lo cual, aunque no nos demos cuenta, está en el núcleo de la vida. Hemos nacido para ser transformados. La razón o el ego o el autoconocimiento por sí solos no pueden hacerlo. Tener autoconocimiento exige en algún momento trascenderse. Si no sabes lo que esto significa, trata de decir el mantra por 30 segundos y dejar ir todos tus pensamientos y/o tus sentimientos. Luego todos los pensamientos vuelven a nosotros (casi instantáneamente) porque allí es donde se generan.

Al dejar a un lado tus pensamientos y tus sentimientos, dejas atrás tu yo. Al hacer esto, aun de manera imperfecta, nos volvemos una parte activamente consciente del proceso evolucionario de nuestra existencia y el “espíritu viene al apoyo de nuestra debilidad” aún cuando no lo hagamos bien.

El Espíritu es un amigo, un consejero, y un maestro y está de nuestro lado, aunque sin engaño, aun cuando estemos equivocados. De hecho el Espíritu es todo lo que esperaríamos que un amigo sabio y cariñoso fuese. Esta es la manera de describir la experiencia que tenemos cuando nos salimos del abismo sin sentido y entramos en un campo más consciente de la conexión. El Espíritu renueva y recarga las baterías gastadas de la vida. Sabemos que es el Espíritu, no nuestra voluntad, porque la renovación propia se agota rápidamente, pero con la acción directa del Espíritu la transformación es sustentable. Por esto, la experiencia de Dios es mucho más extendida de lo que permiten las personas religiosas. Los primeros cristianos eran magnánimos como para reconocer esto al decir que quien quiera que ama conoce a Dios y quien no ama no conoce a Dios. Por algún motivo esta sencilla revolucionaria verdad se enterró en una competencia intelectual para demostrar la existencia de Dios y para demostrar que mi evidencia, mi Dios era superior al tuyo. Kierkegaard dijo que cuanto más refinamos nuestras evidencias de Dios menos convincentes son. Lo que convence, por supuesto, es ver qué y cómo estamos cambiando.



De esta perspectiva contemplativa de la religión, que siempre está luchando para mantenerse en el centro de las instituciones religiosas, lo más importante no es lo que creemos, sino cómo lo creemos. En esta perspectiva, la verdad no es un logro ni una fórmula, sino un develamiento. La palabra griega para “verdad” es ‘aletheia’ y significa justamente esto – el apartar el velo. Nos percatamos de la verdad.

El velo de la noche de ignorancia y de la ilusión se corre. Esta imagen nos ayuda porque apunta a una experiencia que es integral a la evolución de la consciencia. Pero necesita ser cualificado. No es tan solo un velo que se quita sino una serie de velos durante el tiempo que haga falta para trascender completamente el yo y llegar al hogar.

Intrínsecamente personal como es, es más que una experiencia individual. No somos iluminados en aislamiento. La idea que podríamos serlo así es lo que bloquea la luz, nos bloquea del viento transformador y nos ataja de ser sellados por el fuego del amor. Para un cristiano este es el significado del Cristo como cuerpo. Es una idea profunda y central. El aspecto institucional de la Iglesia apenas lo reconoce, si es que lo hace, excepto conceptualmente, a pesar de la abundante evidencia que apoya la verdad que se desvela en la experiencia personal y en las comunidades.

Una de estas evidencias es que la experiencia contemplativa nos hace más conscientes y capaces de responder uno al otro - creando comunidad en vez de un grupo de personas que se auto-ayudan. Otra evidencia es que a medida que la transformación de la consciencia se transforma con la ayuda del Espíritu - quien a menudo parece esconderse detrás de los eventos a través de las cuales trabaja - nos regocijamos en la capacidad que descubrimos de quitar la atención de nosotros mismos. Ya que esto nos hace más atractivos a los demás – no existe algo menos atractivo que el egoísmo – existe un cierto auto interés inconscientemente esperanzado en todo esto.

Recientemente yo estaba buscando una película buena para ver durante un largo viaje en avión. No encontré ninguna, pero me fijé en cuántas reseñas había que describían un argumento de ciencia ficción en donde los personajes descubren o reciben poder sobrehumano. ¿Qué podría sugerir esto acerca de nuestro sentido cultural del yo? Una esperanza para la evolución humana o un sentido de pérdida que sale de nuestra negligencia de los poderes que ya tenemos. Tal vez esto es lo que el Espíritu – y la meditación - hacen – transformarnos al ayudarnos a ser conscientes de quiénes somos realmente.

Con mucho amor,

Laurence Freeman OSB

NOTICIAS

Entrevista con Catherine Charriere, Directora de Contacto con las Comunidades Nacionales



¿Qué clase de sentimientos/expectativas tienes al iniciar este nuevo rol?

Uno de mis primeros deseos es poder conectarme con cada coordinador nacional para poder enterarme más acerca de la situación específica en su comunidad nacional.

Un aspecto de mi rol es ser el nexo entre los coordinadores nacionales y tanto el guiding board como la oficina del equipo internacional. Sin embargo espero que también será posible reforzar los lazos entre las distintas comunidades nacionales.

Nuestra comunidad es grande y esto es demasiado trabajo para una persona, así que cuento con la ayuda de un equipo. Creo firmemente en el trabajo en equipo y soy curiosa, entusiasta y ávida de aprender de los demás.

La WCCM está creciendo, el mundo se vuelve más y más conectado... ¿cómo ves el futuro de nuestra comunidad en este contexto?

En este mundo tan hiperconectado en donde es muy fácil volverse disperso y complejo, el desafío para la comunidad es mantenerse enraizada en la simplicidad de la enseñanza.

La tecnología usada con sabiduría, moderación y disciplina, se vuelve una herramienta útil para mantener vivo el mensaje. Yo creo que el futuro de la WCCM yace en nuestra habilidad de mantener un sentido de comunidad tanto por el uso de la tecnología como por el contacto personal entre las personas. En este sentido, cada meditador, cada grupo de meditación – aun los más pequeños, cada comunidad nacional necesita sentir el apoyo y el aliento de la comunidad más grande para poder perseverar en la práctica de la meditación.

¿Podrías enviar un mensaje a los coordinadores nacionales?

Me gustaría agradecer a todos por su compromiso y el trabajo que llevan a cabo en su comunidad. Aunque este rol puede ser a veces frustrante y difícil, trae momentos de gran gozo y es una manera de profundizar la fe de uno y la confianza en Dios. Me gustaría asegurarles la gratitud, apoyo y ayuda de la comunidad internacional.

Me gustaría invitarles a mantenerse en contacto. No duden en hacernos saber lo que ocurre en su país.

Me encantaría verlos en la reunión internacional de coordinadores del 9 al 11 de octubre de 2015. Esta sería una oportunidad para encontrarse con otros coordinadores nacionales y la gente de la oficina internacional y para recibir nuestra valiosa información acerca de la comunidad.

Otros cambios en el Consejo Directivo

Liz King se jubiló como miembro del Consejo y su contribución en relación a China fue cálidamente reconocida. Leonardo Correa (Brasil), José María Chaher (Argentina) y Richard Cogswell (Australia) fueron bienvenidos como nuevos integrantes.

La meditación es el camino de la expansión porque es el camino de la atención desinteresada hacia el otro; es el camino de la pérdida del ego porque nuestra atención está totalmente centrada en Cristo. En este centramiento dejamos atrás toda limitación". John Main

Retiro en la isla de Bere: “Nada es irredimible.”

por May Ngo, un estudiante de antropología (nivel PhD)



“No hay pérdida en la vida que no lleve a un hallazgo.” Laurence Freeman

Poco común en mí, no tenía expectativas al venir al retiro. Lo único que me preguntaba, cuando abordábamos el ferry hacia la isla, era cómo, siendo una persona que prefiere estar más bien en soledad, iba a arreglármelas para estar con un grupo de personas por una semana. No habría escapatoria.

Recuerdo estar sentado durante la primera charla matinal, sin saber mucho sobre Laurence ni sobre la Comunidad, y sentir curiosidad sobre lo que iba a ocurrir. Para lo que no estaba preparado era para cómo la primera charla me impactaría, y la siguiente, y la siguiente. Fue como una serie de golpes. Me despertó.

El símbolo de la cruz resonó en mí toda la semana. La cruz como el camino que atraviesa la oscuridad para penetrar en la vida. Una invitación a quedarnos con el vacío, con el sufrimiento, con las partes oscuras de nosotros mismos. La cruz como un camino y como una forma de dejar de pasarle nuestro quebranto a otros. El camino de la cruz para nuestro mundo herido.

Lo que sabemos en algún nivel, pero quizás negamos porque nos exige tanto: que todo se trata del amor. No un amor desvaído, tibión, sino un Amor que exige todo. Vivimos vidas de Judas en pequeñas (y a veces grandes) maneras, si no podemos reconocer esto. Pero también comprendiendo que la gracia y el pecado están entrelazados. Las colinas, el mar, los corderos recién nacidos, todo reflejaba este mensaje. La isla, en su silencio y su belleza permanente, pudo sostenerme durante el retiro. Las meditaciones en grupo ayudaron a profundizar la experiencia de la meditación (como me estoy dando dificultosa cuenta al tratar de meditar solo en mi vida normal), y la sensación de unión y amistad del grupo, no fueron en desmedro de la toma de conciencia de que cada uno de nosotros estaba en su propio proceso.

Nunca olvidaré ese momento esperando que el sol se elevara sobre las colinas el Domingo de Pascua. La espera... y cuando llegó, me dejó sin aliento. Aquí, verdaderamente, estaba la nueva vida. Nada es irredimible fue el mensaje de Pascua que recibí. No sé si realmente tengo “fe” en él, ni siquiera si puedo andar por ese camino. Pero era el mensaje que necesitaba escuchar.



LIDERANDO DESDE DENTRO

El 24 de abril, el evento Meditatio “Guiando desde adentro” reunió dos disertantes en Londres: Chade-Meng Tan, el Director de Crecimiento Personal de Google, autor del libro *Busca dentro tuyo*, y a Laurence Freeman.

Laurence Freeman, Chade-Meng Tan y Bertrand Bouhour

Duelo por la Coordinadora Nacional de Chile



María Rosa González (la primera de pie, desde la izquierda), Coordinadora Nacional de Chile, falleció a fines de mayo, tras una larga enfermedad. La Comunidad la tiene a ella y a su familia en el corazón en este momento y siente una profunda gratitud por todo lo que hizo para compartir la Meditación Cristiana. Que descanse en paz.

Lee un mensaje acerca de María Rosa por Magdalena Puebla, ex Coordinadora de Argentina y amiga cercana de María:
<http://tiny.cc/mariachile>

Estados Unidos



El Padre Laurence hizo un corto viaje por los Estados Unidos, entre el 12 y el 21 de mayo. Dio charlas en Los Angeles y guió un retiro en San Damiano, California. Después de eso, guió un mini-retiro en Nueva Jersey y terminó su tour con una charla en la Iglesia del Divino Descanso, en Nueva York.

Francia



El P. Laurence visitó Marsella el 26 y el 27 de mayo. Dió una charla en la iglesia de San José, se reunió con líderes franceses y celebró misa en la Abadía de San Víctor, fundada por Juan Casiano. Pueden ver un corto video del P Laurence en San Víctor, hablando acerca de Juan Casiano en:
<http://tiny.cc/cassian>

Canadá



El tour de Canadá comenzó con un retiro en la Universidad de St. Paul en Ottawa desde el 30 de mayo al 1ro de junio (foto). El tema fue "La Gran Opción: distracción o atención". Luego de eso Laurence guió retiros diarios en Toronto y Montreal, terminando el tour el 4 de junio.

En las Noticias

A principios de junio el Financial Times publicó una entrevista con el P. Laurence. Habló sobre todo acerca de los cursos de meditación para estudiantes de negocios de la Georgetown University. Puedes leer sobre esto en:
http://tiny.cc/meditation_FT

Calendario de eventos de la Comunidad Mundial.

La Comunidad de Meditación Cristiana publica ahora todos los eventos (públicos) organizados por las comunidades nacionales, a través del calendario de la Comunidad, en www.wccm.org. Si organizan un seminario, retiro, taller, etc sobre Mediación Cristiana, por favor haganos saber y contacten a Catherine Charrière (Directora de Contacto para las Comunidades Nacionales) via catherine@wccm.org y lo publicaremos. Puedes ver el calendario de la Comunidad con eventos de todo el mundo en http://tiny.cc/wccm_calendar

Alemania por Hiltraud Kumar (Alemania)



Del 30 de mayo al 1ro de junio, la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana en Alemania tuvo su retiro anual en el centro de conferencia propiedad de las hermanas Franciscanas en Zell am Main, en Baviera. El monasterio es vasto y hermoso y muy bellamente mantenido con canteros de plantas y flores, lo cual me ayudó a relajarme en un ambiente contemplativo. (Continúa en la página siguiente)

Stefan Reynolds, cuya especialidad es misticismo medieval, dio una introducción a John Main y luego una conferencia sobre la relación entre la Meditación Cristiana y Meister Eckhart y la “Nube del No-Saber”. Dio sus conferencias en inglés y Christiane Floyd (la coordinadora nacional de Alemania) tradujo al alemán. Los días se estructuraron con sesiones de meditación, caminatas contemplativas y yoga, guiadas por Dorothee Treml. P. Franz Kowol, uno de los participantes, celebró la Eucaristía para nosotros la tarde del Sábado. Hubo varios nuevos participantes y ya estoy anticipando con placer el retiro del año que viene.

Una primavera prometedora en Madrid

Por John Siska (España)



Isabel Carretero y John Siska

En enero, la CMMC en España organizó un retiro en Manresa guiado por el P. Melloni SJ y el P. Laurence. El tema fue el viaje interior a través de la oración contemplativa. El retiro nos ofreció la oportunidad de conocer personalmente al P. Laurence y de entrar en contacto con otros en el mismo viaje nuestro. Hacía tiempo que tenía un vivo interés en unirme a un grupo de la CMMC, pero no había encontrado ninguno en Madrid. Isabel Carretero quedó profundamente impresionada por el P. Laurence y comenzó a meditar en la tradición que transmitió John Main. El retiro nos permitió reconectarnos con nuestra antigua y profunda herencia cristiana. El P. Laurence gatilló una profunda búsqueda interior al referirse a la pregunta que Jesús le plantea a sus discípulos: “Ustedes, ¿quién dicen que soy?” En Manresa conocimos dos miembros de un grupo de Madrid, que habían comenzado a meditar en la tradición del P. Jalics SJ. Fuimos a su grupo varias semanas pero pronto decidimos que realmente queríamos dedicarnos a la CMMC. Nos sentimos muy unidos a su enfoque y al carisma del P. Laurence. Y, así, ambos comenzamos. Pronto entramos en una rutina de lecturas y meditación. También nos dimos cuenta, sin embargo, que nuestra práctica era un don que no podíamos reservarnos: teníamos que compartirlo. En mayo, con el apoyo de Marco (coordinador nacional de España) organizamos una introducción a la Meditación Cristiana que duró medio día. Unos 20 participantes apreciaron la oportunidad de aprender nuestra práctica y manifestaron interés en unirse a nuestro grupo. En base a ese fuerte interés, Isabel y yo iniciamos hace dos semanas una introducción a la Meditación Cristiana. Comenzamos con un grupo de 13. En la última reunión había tres nuevos miembros. Nos parece que la CMMC ofrece un mensaje muy fuerte y atractivo al unir nuestro viaje espiritual con nuestras raíces cristianas en un marco muy creíble, transparente y estructurado. Hoy, Isabel y yo, no estamos realmente preocupados sobre cómo crecerá el grupo, sino sobre cómo apoyar de la manera más constructiva posible a quienes puedan acercarse a nuestra comunidad en Madrid a medida que se hace más conocida.

La comunidad de Singapore apoya la enseñanza en Myanmar

Por James Loh (Singapore)



El P. Marco Tin Win me invitó a ayudarlo en un retiro de meditación del 12 al 17 de abril 2014. Visité Mandalay para asistir al P. Marco en la Iglesia de Nuestra Señora del Santo Rosario en Chantargone, Mandalay. Mi trabajo consistía en conectarlo con nuestra comunidad global a través de nuestras prácticas, enseñanzas y cultura. Yo era parte de un equipo de retiro de cuatro miembros compuesto por el P. Marco, la Hna. Kathleen Geaney (Hna.- de San Columbano) y la Hna Carlita (Hna. Burmesa).

El P. Marco me propuso como tarea hablar sobre la tradición de la palabra Maranatha, ya que él y la mayoría de quienes asistieron al retiro tienen más práctica con el método de la respiración. El día comienza a las 5:45 am con meditación, charlas, compartir, períodos de silencio y comidas sencillas. Un día típico promediaba 4 a 6 períodos de meditación. Cada día finalizaba a las 8:15 pm con oraciones y meditaciones nocturnas. Tenían muy buenas posturas sentadas y la mayoría se sentaba en el piso. Había unos 60 participantes, la mayoría mujeres. Las charlas del P. Marco con frecuencia hacían referencia a nuestros libros, "Meditación Cristiana, nuestra práctica diaria" y "El anhelo de Profundidad y Sentido". Hablé sobre el mantra, vivir en el momento presente, los símbolos de la meditación, y dejar el yo atrás. El último día sugerí que formaran grupos semanales para que el impulso del retiro pudiera continuar. Se eligieron doce líderes y asistentes, y se formaron seis grupos semanales.

Torreón, México: Encontramos Comunidad a través del Silencio.



Enrique Lavín, Coordinador Nacional de México, recibió un correo hace algún tiempo sobre Meditación con Niños. Irma, una meditadora de la ciudad de Torreón en el estado de Coahuila buscaba ayuda sobre este tema. Se organizó un Taller-Retiro sobre Meditación con Niños que fue una gran experiencia y Enrique se encontró con la sorpresa de una comunidad que se reúne para leer las enseñanzas de John Main y meditar juntos semanalmente. Esta es la historia de esa comunidad contada por Oscar Talamás:

Un día, hace 18 años, llegué a mi casa y mi esposa me dijo, "ya fuimos aceptados para llevar a los niños a la Catequesis del Buen Pastor", le contesté "muy bien, es muy necesaria para los niños". Entonces me comentó que en esta comunidad de catequesis en la que habíamos sido aceptados, a diferencia de las otras, debíamos acudir mamá y papá, a la reunión semanal, el sábado por la tarde durante el tiempo de catequesis de los niños que es de dos horas.

Pensé que estaba bien que la mamá llevara a los hijos a la catequesis, pero también el papá... Cuando ingresamos a la Comunidad de Semilla de Mostaza en septiembre de 1996 durante la reunión semanal, los niños eran llevados al atrio de catequesis y los papás nos reuníamos a comentar diversos temas. Pronto sentimos el impulso de profundizar en nuestra fe, de formar comunidad. Nos dimos cuenta de lo poco que sabíamos de los Evangelios y también que nos hacía falta leer el Antiguo Testamento. Lo hicimos durante 4 o 5 años y comenzamos a entender el contexto de la vida de Jesús. Entonces decidimos incluir en nuestra semana la primera lectura de la Eucaristía así como el evangelio.

¿Qué sucedió?, ya se han de imaginar, no es nada sencillo vivir el Evangelio, algunos dirían que es imposible vivirlo a la manera radical de Jesús de Nazaret y esto nos fue llevando a pensar, que si Jesús y sus más fieles seguidores eran hombres y mujeres como nosotros ¿cómo lo hicieron?

Lo que a primera vista fue una constante, era la diversidad entre todos ellos, no encontrábamos qué los había transformado, qué les había dado una fuerza inquebrantable. Cuando parecía que no había nada en común en apariencia en todos estos hombres y mujeres de Dios, empezó a ser evidente a nuestros ojos, que una Luz brillaba en el interior de ellos. Esta es la misma Luz que brilla en el interior de todos. Lentamente comenzamos a reconocer que la Oración de Silencio y Escucha (oración contemplativa o meditación) es la perla de gran valor. Esto es claramente la fuente de la fortaleza de Jesús de Nazareth y de sus seguidores. Habíamos encontrado que aún en la diversidad hay unidad, no solo en el interior del cristianismo, sino que es el punto de unidad de todas las religiones.

Desde entonces, alrededor del 2002, en la Comunidad Semilla de Mostaza, se trata de que cada uno, se siente en oración de silencio y escucha, en su casa, todos los días, durante por lo menos, treinta a sesenta minutos, después de leer la primera lectura y el Evangelio del domingo, para mantenerlo presente durante todo el día y ponerlo en práctica. Durante las reuniones de los sábados, iniciamos con la primera lectura y el Evangelio de cada domingo, luego se comenta qué experiencias hemos tenido al ponerlo en práctica en nuestra vida diaria. Después nos sentamos en Oración de Silencio y Escucha (Contemplación) durante 30 minutos, inmóviles, centrando nuestra atención en una palabra como "Abba" o en una frase corta, que repetimos durante toda la oración. En cada distracción volvemos a la palabra o frase corta, y dejamos pasar los pensamientos.

Esta forma de oración nos ha enseñado que la oración es la acción de Dios para que simplemente, cada uno le permitamos ser transformados. Comprendimos que el sentido profundo de la comprensión bíblica solo se logra en la persona que practica diariamente tiempos de oración silenciosa. Hemos experimentado que esta forma de oración nos transforma de hijos e hijas de Dios, al Hijo de Dios. Nos conduce a la pureza de corazón, a experimentar de manera misteriosa la unión con Dios. Esta experiencia de oración es continua, no tiene principio ni fin. Comprendimos que la oración tiene un efecto universal, los temores disminuyen o desaparecen, también la soledad y la aparente falta de propósito de la vida. La comunicación más profunda entre los seres humanos no es a través de las palabras, sino a través de esta experiencia, cuando el ego sencillamente desaparece y todo se unifica. También aprendimos que para acercarnos a la poesía, la música, la pintura, el arte y la belleza, al ser humano y al universo, es imprescindible haber escuchado el silencio. Ese silencio que nace de lo mejor de los seres humanos, y del Amor, y de esa manera conocemos y confiamos en el amor que Dios tiene por nosotros. Dios es amor (1 Juan 4, 16).

En enero 2011 leímos el libro "*De la palabra al silencio*" y quedamos sorprendidos por la similitud entre la oración que el P. John Main recomienda y la oración a la cual nos había impulsado el Espíritu. En septiembre de 2011, oficialmente iniciamos nuestro grupo con el nombre de Comunidad en Oración de Silencio y Escucha, COSE, formada por doce colaboradores adultos y dos juveniles. Actualmente nos reunimos una vez por semana, para orar juntos, alrededor de 30 a 40 personas, después de una breve lectura sobre la oración contemplativa. Con frecuencia, en estas reuniones, leemos las enseñanzas del P. John Main con quien sentimos una profunda resonancia. Y aquí nos encontramos... con un profundo anhelo de seguir al Señor Jesús. ¡Marana tha!

En el foco

Rachel Sharpe, Inglaterra

En el primer día de un curso de atención plena en Enero 2012, no estaba consciente del camino que había comenzado.



Hasta este momento, mi vida era buena pero muy agitada. Estaba haciendo malabarismos con una carrera demandante, mi segunda maestría, eventos sociales normales y creo que era demasiado. Buscando un remedio para esta existencia cada vez más agitada, me apunté para tomar un curso de Atención Plena – Mindfulness.

Al principio no estaba satisfecha. La maestra nos guió a través de técnicas que nos permitirían poner atención. El lenguaje usado era bastante vago, las técnicas demasiado simples y yo no tenía tanto interés en reconocer el estado caótico de mi mente ni mi corazón acelerado - ¿No se daba cuenta que lo que quería era distanciarme de estos síntomas?

Un par de semanas más tarde, recuerdo que al cepillarme los dientes cerré la llave del agua en vez de dejarla correr.

En el supermercado compré menos que lo usual. Al usar el teléfono me di cuenta que estaba escuchando en vez de estar haciendo otras cosas a la vez. Era como si hubiera estado usando lentes oscuros y me los hubiera quitado. Con mi nueva visión todo parecía iluminado. Esto estaba inextricablemente ligado a una mayor consciencia de Dios, que parecía estar presente en todo. Conforme pasaban las semanas me parecía que lo que estaba aprendiendo solo tenía sentido desde un punto de vista espiritual. Después que el curso terminó, decidí investigar sobre la postura cristiana respecto de la meditación. Mis nociones preconcebidas, debido a un contacto limitado con la Iglesia, eran que no se podrían juntar las dos, pero mi experiencia personal indicaba lo contrario. Busqué en Google 'Meditación Cristiana' y llegué a un retiro para meditadores jóvenes. En Diciembre de 2012 participé en una peregrinación a la India.

Eso me llevó a mi trabajo actual – Directora de Desarrollo para la WCCM. Mi enfoque es desarrollar relaciones con personas que quieran participar en la visión de la Comunidad Mundial. Cada regalo de oración, tiempo, talento o recursos económicos se ve transformado en las diversas maneras en que nosotros, como comunidad, compartimos el valioso regalo de la meditación. El curso al que asistí promovía los frutos de la meditación, pero en mi experiencia, los frutos que se manifiestan cuando practicas la meditación desde un contexto espiritual generan un valor infinitamente mayor. Después de un curso de ocho semanas hubiera sido muy fácil para mí dejar de meditar. Sin embargo, el formar parte de una comunidad me ha permitido mantener mi práctica a largo plazo a la vez que ir desarrollando amistades profundas. Cuando visité India en 2012 pude conseguir donaciones para una escuela en un barrio pobre de Kolkata. El lograr fondos para la comida de la escuela por más de un año nos dio la oportunidad a mí, mi familia y mis amigos de ayudar directamente a personas viviendo en circunstancias extremadamente difíciles y estábamos muy agradecidos por esto. Sin embargo, el impacto de la donación era limitado porque si la escuela no podía conseguir fondos para el siguiente año tendría que cerrar. Lo maravilloso de este regalo que transmitimos gratis es que la enseñanza esencial queda con las personas toda su vida, cualesquiera que sean sus circunstancias, y llega a la misma raíz de los variados problemas sociales del mundo. ‘Creo en el cristianismo como creo que el sol ha salido, no solamente porque lo veo, sino que por ello veo todo lo demás’ – CS Lewis

Esta frase refleja perfectamente mi experiencia de los últimos dos años. Ser capaz de ver con mayor claridad no es siempre agradable – nunca he estado más consciente de mis defectos y fallas. Pero con la gracia de Dios, no siento que estos aspectos incómodos son para resolver por mí misma – sé que un poder mucho más grande está trabajando en mi corazón. Me siento extremadamente afortunada de haber encontrado la meditación cristiana a una edad relativamente joven y estoy entusiasmada con mi vida, ahora que está firmemente basada en lo que más importa. Y por otro lado, me siento privilegiada de estar aprovechando mi tiempo ayudando a que otros reciban un regalo como éste, que cambia vidas.

Rachel Sharpe es la Directora de Desarrollo de la WCCM. Su correo es rachelsharpe@wccm.org



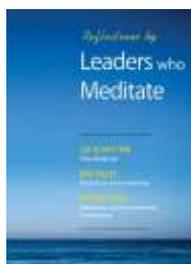
El Boletín de Meditatio se publica cuatro veces al año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, 32 Hamilton Road, London W5 2EH, UK.
Tel: +44 208 579 4466 email: welcome@wccm.org
Editor: Leonardo Correa (Leonardo@wccm.org)
Diseño Gráfico de la edición original en inglés: Gerson Laureano
Coordinadora Internacional: Pauline Peters (paulinepeters2@gmail.com)
Coordinador de la Oficina Internacional: Jeroen Koppert (jeroen@wccm.org)
Coordinadora de la edición en castellano: Marina Müller
meditacion.cristiana.grupos@gmail.com
Traductores de este número: Javier Cosp, Enrique Lavín, Mary Meyer, Maren Torheim.
Página web en español: www.meditacioncristiana.net

Si quieres contribuir con un artículo, la siguiente fecha es antes del 5 de Septiembre.

Nuevos recursos

DVDs

Reflexiones de líderes que meditan



En este DVD de Medio Media tres líderes reflexionan personalmente sobre su práctica de meditación y liderazgo: Lee Kuan Yew (Primer ministro Fundador de la República de Singapur), Ray Dalio (Fundador, Director y Jefe de Inversiones en Bridgewater Associates) y Ng Kok Song (Consejero y Director de Global Investments, GIC) Más información en www.meditatiostore.com

Videos

Los Ocho Grandes Problemas de la Vida

Desde marzo se está presentando la serie de pláticas 'Los Ocho Grandes Problemas de la Vida', por Laurence Freeman en el Centro Meditatio, en Londres. La cuarta será sobre "Vanidad y Orgullo", el 26 de Noviembre. Estas pláticas se difundieron en vivo y las tres primeras se pueden ver aquí: <http://tiny.cc/8bigproblems>

Festival de Música y Silencio en la Bere Island



Desde el jueves 28 hasta el domingo 31 de Agosto en Bere Island, County Cork, Irlanda. Música por la mañana y por la tarde y meditación. Caminatas guiadas, Taller de danzas irlandesas y ceili. Pláticas e intercambios, baile por la noche y conciertos, comida y bebida local. Informes con Theresa en hobbstl@gmail.com

Seminario John Main 2015 – Nueva Zelanda



Disertante: David Tacey, profesor de literatura de La Trobe University de Melbourne, Australia.- Enero 15 al 18 en Hamilton, Nueva Zelanda: Espiritualidad y Religión en una Época Secular. Retiro Pre-Seminario dirigido por Laurence Freeman OSB y Peregrinaje Post-seminario. Información y reservas en: www.johnmainseminar.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).

Si quieres recibir las Enseñanzas Semanales en castellano, puedes pedir las a meditacion.cristiana.arg@gmail.com.

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.

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



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