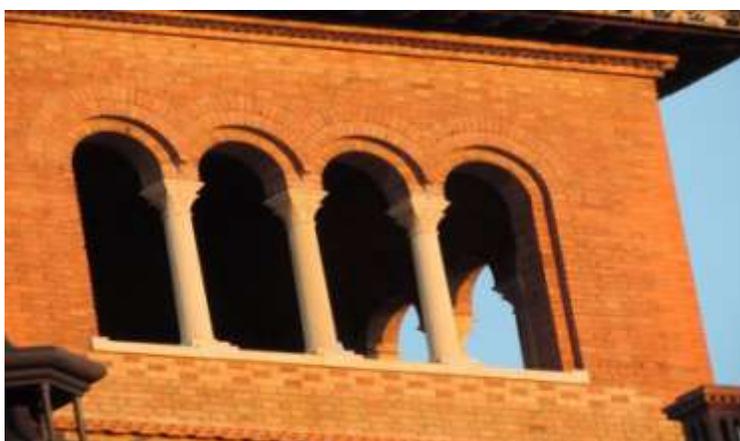




## Meditación en la tradición monástica

**El Monasterio sin paredes se encuentra con la comunidad monástica para una semana de estudio y práctica en San Anselmo, Roma (págs. 6-8)**



Arriba: caminata meditativa de la mañana. Abajo: Torre de San Anselmo y Abad Primado Notker Wolf

**En este número:**

### **2 Laurence Freeman**

La sabiduría práctica de la Regla de San Benito para las relaciones saludables

### **9 Noticias**

Proyecto de suelo, silencio y servicio en Gran Bretaña

### **11 En foco**

**May Ngo sobre la importancia de la meditación en el camino de su vida**



Una carta de Laurence Freeman, OSB

Queridos amigos:

*Nunca he causado que alguien lllore. Nunca he hablado con voz altanera. Nunca le he causado enojo a nadie. Nunca he cerrado mis oídos a las palabras de justicia y verdad.*

¿De dónde crees que vienen esas palabras? ¿Un gran mahatma de la raza humana? ¿De alguna de las más grandes escrituras del mundo? ¿Pensas que han sido habladas con orgullo intolerable? ¿Apuntan a un ideal en el que quisiéramos creer pero que se siente imposible de alcanzar?

Cualquiera que sea la respuesta inmediata a esas preguntas, tal vez esas palabras capturan un gran ideal de nuestra relación con los otros, en más o más probablemente en menos, realizada en la experiencia humana. Evocan un entendimiento de las relaciones correctas que, si es ignorado, nos pone en riesgo de descender en lo inhumano, la explotación y la crueldad.

Conforme los migrantes y sus familias de países destrozados por la guerra están ahora arrojándose desesperadamente a la misericordia de sus vecinos, estas palabras también expresan una clase de sabiduría - no abstracta sino completamente práctica. Los griegos hablaron acerca de la sabiduría en dos aspectos. Existe la sabiduría de puro conocimiento, *sophia*, que debe ser encarnada en la sabiduría de la práctica, la *phronesis*. En la misma forma en que Santiago habló de la caridad:

“Alguien podrá decir, “Tú tienes fe, pues yo tengo obras; enséñame tu fe sin las obras, y yo te enseñaré por las obras mi fe”. ¿Tú crees que hay un solo Dios? Haces bien. También los demonios creen, y tiemblan. ¿Quieres saber tú, insensato, que la fe sin obras es estéril? (Santiago 2:18-20; Biblia de Jerusalén).

La fe se muestra por las obras, la sabiduría práctica. Las palabras iniciales vienen de lo que ahora llamamos el “Libro Egipcio de los Muertos”, una colección de textos funerarios, que eran conocidos desde el segundo milenio antes de Cristo como el “Libro de la Venida o el Ir Adelante por día”. Capturan no el orgullo del fariseísmo sino el verdadero sentido del juicio humano y el significado humano:

“Porque tuve hambre y me diste de comer; tuve sed y me diste de beber; era un extraño y me diste hospedaje; estaba desnudo y me vestiste; estaba enfermo y me visitaste; estaba preso y viniste a verme (Mateo 23:35-36).

Estas palabras no pretenden hacernos sentir juzgados y condenados por un ideal imposible - una pesadilla kafkiana en la que somos inocentes pero cruelmente acusados de alguna trasgresión que no podemos entender o sentirnos responsables. Ellas apuntan a una verdad de la que deberíamos ser a la vez conscientes y prácticos, una verdad que, como todas las verdades, emerge de la experiencia humana de esfuerzo y fracaso. Ellas nos retan, como toda práctica espiritual, no al sentimiento de éxito personal. Nos empujan a la fidelidad, al retorno fiel a la lucha de toda la vida para escapar de la prisión del ego y sus telarañas de ilusiones, hacia la clara luz del día inmortal de la realidad.

Estas palabras no significan que no puede haber lágrimas o enojo en las relaciones humanas, sino que nunca las debemos producir intencionalmente en otros. Si las lágrimas de indignación son producidas por nuestro propio proceso interior, cuando, por ejemplo, la experiencia no hace dolorosamente conscientes de nuestras faltas y nuestros fracasos, nuestras lágrimas pueden ser purificadoras y catárticas, un punto de inflexión hacia un nuevo estado de la vida. Nuestra indignación puede restaurarnos a un apasionado compromiso con la verdad. ¿Pero entonces que hacemos? Necesitamos recursos para traducir el conocimiento en acción, hacia una actitud perdurable de amor y compasión a través de las fases de nuestra vida. Aquí es en donde una regla de la vida, una práctica sabiduría diaria, se vuelve esencial.

Este verano tuvimos un seminario en el Monasterio de San Anselmo en Roma sobre “la meditación en la tradición monástica”. (Los videos de los conferencistas están ahora disponibles en el canal de You Tube). El seminario fue tan enriquecedor y fructífero que estamos planeando otra semana el próximo verano enfocado a las “nuevas formas de monasticismo”. La regla de la vida que dio forma y dará forma a nuestra discusión, por supuesto, fue la misma que dio forma a la regla monástica de la *iglesia* occidental.

La Regla de San Benito no es un libro de reglas oficial u oficioso. Nos dice cómo se *pueden* hacer las cosas, no como *deben* ser. Están llenos de *sophia* que se *expresa* a sí misma con *phronesis*. Es mejor leerlo como una Regla de Excepciones, porque para casi todo tema que San Benito imagina, se hacen excepciones, y la necesidad de doblar la Regla sin romperla es generosamente ofrecida.

La Regla, lo que San Benito llama “una pequeña regla para principiantes”, describe en 13,000 palabras un camino a seguir a través de la vida - sin importar si esa vida es vivida en un monasterio con paredes o sin paredes. En nuestro frenético y desordenado mundo actual, mucha gente que está buscando significado, compañía y equilibrio interior ha encontrado en la Regla un amigo y guía humano y humanitario. En muchas de las situaciones de la vida que la Regla imagina, la sabiduría de esas palabras egipcias y sobre todas la de esas palabras de Jesús se encuentra en forma brillante.

Benito imagina un camino moderado por la vida, no moderado en el sentido de tibio o comprometido con los valores esenciales, sino moderado en el sentido del “camino medio” del que hablaba Buda, o “la senda angosta” que conduce a la vida, de Jesús. Conduce a una senda entre el institucionalismo rígido, que deshumaniza a la gente, y la anarquía del caos, en la que, de manera diferente, pero no en menor grado, nuestra humanidad es destruida. Benito supo que la senda angosta que abre a una expansión infinita de vida, “la indescriptible dulzura del amor” como la llamaba, necesita de atención. Porque somos inevitablemente seres que nos relacionamos en todos los niveles y en todas las circunstancias, necesitamos un alto grado de atención – de oración completa – para permanecer conscientes y compasivos.

Benito sabe que para que una comunidad trabaje y sea sustentable, debe tener un liderazgo de alto rango, pero la obediencia debe ser tanto vertical como horizontal. No podemos escapar de las demandas de nuestra naturaleza relacional obedeciendo al jefe o a las reglas. Sus comunidades eran, y lo siguen siendo, esencialmente auto-gobernadas. También deben o tratan de ser responsables ecológicamente y auto-sustentables en lo posible. San Benito estaría totalmente de acuerdo con Lao Tsé cuando dice que no hay peor calamidad que el irrestricto aumento de necesidades. En su administración del tiempo, Benito muestra cómo esta senda angosta de amor – tensa, pero no estresante, atenta pero no distraída – puede ser seguida realmente. El subraya un estilo de vida contemplativo, lo cual no significa pasar horas orando en un templo, sino un balance armonioso de las diferentes necesidades y expresiones de nuestra compleja humanidad. Física, intelectual y espiritual: estas tres dimensiones no pueden ser separadas, pero tampoco ser confundidas. Esta espiritualidad holística es expresada en el “ora et labora”, ora y trabaja, dos actividades enlazadas intrínsecamente. Trabajar es una forma de orar, un lab-oratorio de una vida centrada en Dios, y la oración es una forma de trabajo. Tal forma de vida intenta producir hombres y mujeres (y hasta niños) libres de distracciones. La meta, como en el desierto egipcio, es orar sin pausa y permitir que la oración del espíritu se eleve inconscientemente desde el centro profundo de nuestro corazón, irrigando todos los campos de nuestra vida. Esta fórmula de vida que San Benito ofrecía tuvo un enorme impacto en la civilización occidental, en la educación, en la gobernabilidad y la cultura, aunque ella haya sido desarrollada en el caos social y confusión moral de los Años Oscuros. Como todas las grandes y perdurables influencias, no era grandilocuente y orgullosa, sino que aterrizada bien a ras del suelo. Un elemento esencial y radical de esta influencia fue la insistencia de Benito en que cada monje debía saber leer y practicarlo. Individualmente ellos debían leer las Escrituras y colectivamente debían cantarlas: la *lectio divina*, lecturas espirituales en soledad y tiempo, y *opus dei*, adoración en comunidad. Benito vio la conexión poderosa entre la devoción pública y la oración personal, en particular la oración del corazón. Él decía que nada puede estar por delante de los tiempos de oración comunitaria. En nuestra comunidad de oblatos en Londres, las actividades de la casa son suspendidas durante el tiempo de liturgia y meditación, que combinamos en nuestra comunidad. Benito dedica doce capítulos de la Regla al Oficio Divino u *opus dei*, describiendo con precisión el orden de los salmos, himnos y cánticos. Pero, habiendo hecho eso, dejaba en manos de la comunidad la decisión de hacerlo de acuerdo a las circunstancias. Yo recordé eso durante mi visita a Taizé este verano. La comunidad de hermanos fue fundada hace setenta y cinco años por el Hermano Roger como un lugar de convivencia para sanar las heridas de la guerra y las divisiones.



Ha desarrollado una liturgia excepcionalmente simple y poderosa compuesta por los hoy ya conocidos cánticos cortos al estilo del mantra, breves lecturas de las escrituras y un prolongado período de silencio dentro de las sesiones de oración. Todo hecho con reverencia, conteniendo los elementos esenciales de todas las oraciones – música, palabras, rituales y silencio. Pero adaptado a la cultura y a las condiciones de un gran número de gente joven que visita Taize para orar, adorar, y buscar a Dios en su interior, y en su relacionamiento con los demás.

Benito, en otro tiempo muy diferente, proponía que los 150 salmos sean recitados cada semana. Las necesidades y circunstancias de la vida moderna invita a una mayor integración del silencio y a una dimensión contemplativa de la oración. San Basilio, la contraparte de Benito en la Iglesia del Este, se refería al *opus dei* no solo en términos de tiempo de oración, sino a la totalidad de la vida monástica. Ambos creían que la vida solamente podía ser bien vivida en donde existía un anhelo por la obra de Dios, una pasión por la tarea de buscar a Dios. Benito observó que la presencia de Dios está en todas partes, en el campo, en la capilla, en el refectorio, en la cama, pero también vio que necesitamos distintos momentos a lo largo del día y de la noche, para tener una pausa y recordar. Los Padres del desierto vieron que las *salmodias*, el canto de los salmos, eran maneras de mantener la atención constante, colocando la mente en el corazón, lo que nosotros llamaríamos permanecer en un estado de oración constante. Evagrio pensaba que la Salmodia era una forma de sanar las “pasiones” o desórdenes de la mente. La repetición de los salmos sin distracciones era considerada una forma de terapia, parte de “la sanación de Cristo a través de la palabra del médico divino”, por la forma en que la música y el significado de las palabras se combinaban. Los Salmos contienen todos los sentimientos – hasta aquellos que rehusamos admitir como nuestros. No era una repetición mecánica, y así los monjes del desierto observaban un período de silencio luego de cada salmo. Pero como el monasticismo se convirtió en socialmente exitoso, dio paso a la institucionalización, donde las horas dedicadas al canto aumentaron grandemente. El laboratorio dio paso a una fábrica y los períodos de silencio contemplativo se hundieron casi en la nada. Períodos de renovación siempre han tratado de revertir el precario balance de esta fórmula, o el estilo de vida que intenta reequilibrar nuestras vidas. Pero en nuestros días llegamos a estas prácticas de oración con un grado de distracción y severa adicción, que los monjes del pasado no hubieran podido imaginar.

Hemos encontrado personas cuyo apego a sus mascotas parecen llegar a sustituir las relaciones humanas. Tal vez los animales nos han sido dados para que los humanos no nos sintamos solos en este mundo. Pero la necesidad de conectarnos y comunicarnos, tan profundamente escrita en nuestros corazones, solo puede ser colmada por el ser humano. Cada vez más, sin embargo, vemos, más allá del reino animal, el reino de la tecnología para esa satisfacción. Muchas personas hoy pasan seis veces más tiempo con sus celulares y tabletas que en sus PC o computadoras. Cada vez más esperan y desean que sus aplicaciones sean sus amigos. Esperan que sus aplicaciones se comuniquen directamente con ellos, indicándoles cuándo hacer qué. ¡No nos extrañe que cada vez sea más difícil conseguir que la gente apague sus celulares en salas de conciertos o de meditación! ¿Cómo podríamos guardar o tal vez re-descubrir – el equilibrio necesario? Esto tendría que ser una prioridad en la educación moderna, cuando ella sucumbe ante la tecnología y el comercio, tal como el monasticismo alguna vez sucumbió ante la institucionalización. Nuestra humanidad depende de que estemos equilibrados. Como el mundo está cambiando tan rápidamente, así debería hacerlo la sabiduría monástica. Se debe redescubrir a sí misma en nuevas formas si quiere permanecer en una fórmula viva. (“Fórmula era una palabra latina que Casiano usaba para describir el mantra, la “única palabra”). Tal vez una llave para este desafío se encuentre en la insistencia de Benito para que aprendamos cómo leer. “Leer” es una antigua palabra que significa aconsejar, explicar, interpretar y (eventualmente) suponer.



Esto sugiere que leer es más que descifrar marcas en una página o reunir pedacitos de datos. Leemos a una persona. Leemos un sueño. Leemos los enigmas de nuestras vidas. En este sentido podríamos decir que estamos no solamente “diciendo nuestro mantra”, estamos “leyéndolo”. Esta experiencia de lectura es muy diferente del tipo de documento de “solo lectura” que encontramos en nuestro mundo digital, algo fijo, impenetrable, no modificable y de un solo sentido. Leer en un sentido benedictino es entrar en una relación de doble sentido y comunicación. Incluso se convierte en triple sentido cuando se siente y se vuelve consciente la fuente de la Palabra dentro de las palabras. *Ahora conozco en parte, pero entonces conoceré como soy conocido.* (1 Cor 13:12).

Normalmente leemos para mantenernos informados, pero San Pablo dice que este tipo de conocimiento eventualmente desaparecerá. Desaparecerá, dice, “cuando venga la totalidad”. Leemos para aprender algo. Pero para aprender verdaderamente, para crecer y madurar, tenemos que dejar algo atrás. Nos resistimos a esto. Queremos adquirir sin obedecer la necesidad de desposeer. Para llegar a estar plenamente vivos tenemos que dejar ir lo que sabemos, para llegar a conocer lo que no sabemos y aventurarnos hacia lo desconocido. Ningún continente nuevo hubiera sido descubierto si los exploradores no hubieran perdido de vista las costas de su hogar. Benito y los maestros monásticos de sabiduría entendieron que este proceso es apoyado por la manera en que leemos las escrituras. Esto significa especialmente la manera en que nos permitimos ser leídos por las escrituras. No estamos sólo tratando de extraer el sentido del texto que leemos, de entenderlo. Estamos permitiéndole levantarnos, apoyarnos y dar sentido a la vida en nosotros. Entonces, aun cuando leemos, somos leídos, y es esta experiencia de interrelación de lectura la que nos lleva a la totalidad. La lectura de este tipo nos conduce a la reciprocidad del amor. Nos introduce a una experiencia de la Palabra que sana, conforta y renueva. Como el amor, leer las escrituras siempre se siente a la vez familiar y nuevo. Los momentos que pasamos con las Escrituras, leyendo y siendo leídos, inevitablemente nos conducirán a niveles más profundos de oración, al silencio. Y de allí a la experiencia de simplicidad contemplativa de unión donde nos perdemos a nosotros mismos y a la vez como nunca antes, somos verdaderamente nosotros mismos.

\*

La sabiduría monástica ve la lectura, *lectio*, de este tipo como sanando una parte muy importante de nuestra humanidad, nuestro nivel de energía, nuestra pasión y determinación, la muy humana eferescencia de la que nuestros falsos “amigos” tecno-científicos nos vacían. Necesitamos *thumos* como los griegos lo llamaron, sentir la respuesta enojada y apasionada que deberíamos tener ante las crisis humanitarias que nos rodean, como la emergencia de los migrantes. Lo opuesto a *thumos*, que es una dedicada y cálida conectividad y compromiso, es la indiferencia.

La clave es ¿a qué somos indiferentes? Si queremos redescubrir los valores humanos y reclamar vitalidad moral, *necesitamos* desarrollar indiferencia hacia cosas como el dinero, la fama y el éxito, las falsas “posesiones” del ego. Si no lo logramos, caeremos en la profunda y oscura indiferencia que va creciendo en los individuos atomizados de nuestra tecnología adictiva. Esta indiferencia pronto se convierte en frialdad moral e inhumanidad hacia las necesidades y aflicciones de los demás. Permite el horror y el holocausto.

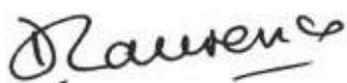
Ponernos, como un asunto de disciplina diaria, en el espacio de leer y ser leídos, es ser conducidos naturalmente a la experiencia contemplativa de amar y ser amado, de reconocer y ser reconocido. Esta reciprocidad es lo que sana nuestro espíritu y restaura nuestra energía hacia y para los demás. Porque se levanta desde un profundo centro de altruismo.

Por tanto, la Palabra no es meramente una unidad lingüística, una marca en una página. Es un evento, un movimiento de amor divino, alcanzándonos a través de todos los velos que de otra manera entumescen nuestra humanidad. La presencia divina abre rendijas como rayos a través de las dimensiones del tiempo y espacio, tal como entrevemos en esos momentos en las Escrituras en los que Jesús mira profundamente el corazón de una persona y la cambia a ella y al curso de su vida.

La carta a los Hebreos (4:12) dice que la Palabra de Dios está viva y activa. Es más afilada que una espada de doble filo. Esto parece ser una imagen turbadora cuando la consideramos un arma, pero es una herramienta. Se escurre a través de las confusiones y ambigüedades de nuestra mente, penetrando al corazón de la verdad que nos reconecta a nuestra humanidad y hace posible la totalidad y la comunidad. Benito, cuya mente estaba permeada con la escritura, era consciente de este efecto de la Palabra. Y así, él nos urge a aprender el arte de leer de manera tal que seamos leídos, de manera que podamos descubrir y redescubrir nuestro sentido personal y nuestra común humanidad.

Como ninguna otra cosa, la Regla nos muestra la conexión y continuidad entre *lectio* y *meditatio* y, lo que es siempre la gracia del puro don, *contemplatio*. Estas tres dimensiones de la oración son nutridas por una vida centrada en la búsqueda orante de Dios. Esta experiencia de tres lados puede tomarnos un poco de tiempo lejos de nuestros celulares inteligentes y tabletas, pero tiene el poder de reequilibrar nuestra vida personal y nuestro mundo peligrosamente desequilibrado.

Con mucho amor,



Laurence Freeman OSB

## Meditación en la tradición monástica: Semana de estudio y práctica

### Dos meditadores y maestros del curso nos cuentan su experiencia en San Anselmo este verano

**“Esta semana trajo a la WCCM a una viva conexión con la vida monástica en el claustro” Por la Rev. Sarah Bachelard**



*Rev. Sarah Bachelard disertando*

*Sarah es una presbítera anglicana y teóloga, miembro de la WCCM, quien lidera un nuevo tipo de comunidad eclesial en Canberra, Australia.*

Roma en pleno verano es calurosa, soleada y llena de turistas. No es el mejor momento para visitar esta hermosa y caótica ciudad. Aun así, aquí estábamos, alrededor de 50 meditadores de la Comunidad mundial reunidos para una semana de estudio y práctica en el Instituto Monástico de San Anselmo. Nuestra experiencia de Roma fue más calmada, fresca y enclaustrada que la de los turistas, aunque también encontramos tiempo para salir en busca de un *gelato*, de comer en *piazas* acurrucadas detrás de antiguos monumentos y maravillarnos de las capas de historia tan claramente visibles en los edificios, ruinas y sitios arqueológicos de toda la ciudad.

Nuestro encuentro tuvo el objetivo de aprender más sobre el lugar de la meditación en la tradición monástica, así como profundizar nuestra práctica personal. Escuchamos charlas sobre la vida y oración de Henry le Saux, Thomas Merton y John Main; reflexionamos sobre las clásicas enseñanzas monásticas sobre la oración de Juan Casiano, la Nube de lo Desconocido y la tradición hesicasta; exploramos otras dimensiones de la práctica contemplativa tales como la relación entre la meditación y el ascetismo y la meditación y la imaginación; y analizamos la renovación contemplativa en la iglesia, el mundo y la universidad.

Una significativa e importante característica de la semana fue nuestra integración a la vida de la comunidad monástica de San Anselmo. Los monjes nos invitaron con hospitalidad a compartir sus ritmos de oración y vida, las horas litúrgicas, las comidas en el refectorio y conversaciones en el claustro. Al participar en esta vida que adquiere su forma a partir de la regla benedictina, saboreamos cómo la práctica de la meditación se profundiza cuando se conecta a toda una manera de vivir orientada a la oración. Al mismo tiempo y en tono alentador, el Padre Bernard Sawicki nos habló de la importancia para su comunidad monástica de que nosotros seamos testimonio de la posibilidad de una práctica contemplativa comprometida en un ambiente no monástico.

Como siempre en los encuentros de la WCCM, todo lo que experimentamos fue mejorado por la delicia del estar juntos, conocer meditadores de todo el mundo, compartiendo nuestros peregrinajes y nuestras luchas. Además de las presentaciones inaugurales y de los momentos de meditación y oración litúrgica, tuvimos oportunidades para conversar en pequeños grupos sobre diversos temas, y esto profundizó nuestra sensación de ser una comunidad dentro de la comunidad de San Anselmo.

Esta semana de estudio y práctica trajo a los miembros del “monasterio sin paredes” de la WCCM a una viva conexión con la vida monástica en el claustro, en maneras que enriquecieron a ambas comunidades. El forjar estos lazos más profundos parece importante si, como nosotros creemos, la práctica contemplativa y la espiritualidad son claves para la renovación de la vida y la misión cristiana. Y dónde puede ser más apropiado establecer esta tan importante colaboración que en Roma.

## Especial

### La chispa de la oración pura por Stefan Reynolds \*



Más de 50 personas que practican y enseñan meditación dentro de la tradición cristiana, procedentes de 15 países, se reunieron en la Universidad Internacional de San Anselmo ubicada sobre la Colina Aventina, en Roma. San Anselmo (nombrado luego del siglo XI monje y arzobispo de Canterbury), es la sede del Abad Primado de la Federación Benedictina (que incluye a todos los monjes que se hallan bajo la Regla de San Benito, con excepción de los Cistercienses o Trapenses). La abadía (conocida como la Abadía Primada de la Orden de San Benito) y la Universidad fueron construidos alrededor del año 1900. El complejo es el campus de la Universidad Pontificia de San Anselmo. El Instituto Monástico dentro de la facultad de Teología fue, junto con La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana y su comunidad para el Oblatado, anfitrión durante esta semana de oración y reflexión. El motivo era relevante para ambos: para los monasterios y su necesidad de recuperar la práctica de la meditación y la oración contemplativa, y para la comunidad mundial de meditadores que podrían beneficiarse de la experiencia y compromiso de aquellos que viven en el interior de los monasterios. La idea del Oblatado monástico cada vez más se ha reconocido y explorado como el puente natural entre aquellos que viven en monasterios, con y sin paredes. San Anselmo, iniciando y recibiendo el Congreso Internacional de Oblatos a lo largo de la última década ha contribuido mucho a esta toma de conciencia. El otro puente – debido a sus raíces en la tradición pero dada su disponibilidad a todos – es la práctica de la meditación.

La idea de un “Seminario Retiro”, adecuó a San Anselmo como lugar de estudio y oración. San Anselmo es un centro de vida benedictina pero también una universidad abierta a la participación. En esto ya existía terreno común con La Comunidad para la Meditación Cristiana, la cual está inspirada por la tradición benedictina y está abierta a todo el mundo que busque genuinamente a Dios en una oración simple y sincera. El programa de cada día incluyó cuatro sesiones de meditación, el Oficio de Mediodía, Vísperas y encuentros con los monjes, una Eucaristía diaria, participación en grupos para compartir, y la introducción de dos o tres charlas. El Seminario Retiro fue abierto por el Abad Primado Notker Wolf OSB, quien dijo cuán importante sentía que este encuentro sería 1) para recordarles a los monasterios sus raíces en la oración pura dentro de la tradición del desierto y 2) para ayudar a los meditadores individuales a encontrar algo del apoyo que los monasterios pueden dar a su práctica. Otros oradores durante la semana, incluyeron a Laurence Freeman OSB, la Reverenda Dra. Sarah Bachelard, Joseph Wong (de la Orden Benedictina de Camaldoli) como también una serie de oradores laicos que han estudiado aspectos del monasticismo en relación a la meditación. Quien encabeza el Instituto Monástico de San Anselmo, Bernard Sawiki OSB, condujo una sesión plenaria el último día, que dio paso al testimonio de muchos de los participantes.

La tradición, dijo el padre Laurence, es “un proceso de transmisión dinámico” y el Abad Notker compartió su convicción de que los monasterios siempre necesitan adaptarse y cambiar en respuesta al llamado del Espíritu Santo. “Los monasterios”, dijo, “nunca deberían volverse odres de vino viejo sino que deben siempre renovarse a sí mismos en conversión de vida para recibir el vino nuevo del Espíritu y para compartirlo.”

*\*Stefan es un oblato de la CMMC con estudios doctorales en misticismo inglés y cuyo libro sobre espiritualidad contemporánea será publicado en breve.*

*La enseñanza y la tradición monástica de la oración nos dice en cada generación, a todos los cristianos, no solo a los monjes, que nuestra oración es nuestra declaración de pobreza, nuestra experiencia de pobreza. John Main*

## Especial

Se sintió en general que la Regla de San Benito da un modelo para esto: “una regla de excepciones a la regla”, como dijo el Padre Laurence. Sarah Bachelard reflexionó que la manera en la que oramos es la manera en la que vivimos. Aceptar que no somos nosotros quienes oramos sino el Espíritu dentro nuestro, que nos abre a la humildad y a tomar conciencia del otro, que hace de la Iglesia contemplativa una comunidad amorosa y hospitalaria. La vida monástica bien desarrollada y la meditación practicada y compartida son ambas fermentos de renovación en la apertura de corazón dentro de la Iglesia.

Las discusiones de grupo fueron una parte importante del Seminario Retiro. Así como en la meditación existe un “trabajo” en repetir el mantra, en el Seminario tampoco hubo espectadores pasivos. De hecho todo el mundo tuvo su propia experiencia para compartir. Las maravillosas comidas servidas por los monjes hechas con tanta generosidad, crearon una atmósfera de convivencia donde el compartir resultó rápidamente en amistad. La ubicación de San Anselmo – en la colina Aventina (“el lugar más romántico de Roma”) – hizo de las caminatas vespertinas, luego del calor del día, una refrescante Completas luego de cada día de conferencias. Roma ha sido llamada la “ciudad eterna” pero en realidad es bastante fácil salirse del paisaje de la ciudad, en una de sus siete colinas y sentir que uno es elevado por sobre las bellezas de la arquitectura. En la colina Aventina hay altos pinos con troncos que parecen danzar sobre un paraguas verde, cipreses que parecen mantener su oscuridad aún bajo el sol más brillante, y viejas Iglesias (abiertas hasta tarde) donde el silencio descansa como un vino lleno.

Llevar la meditación a San Anselmo debe ser como llevar carbón a Newcastle. De todas maneras, como el Abad Notker dijo, los monasterios necesitan recordar su tradición contemplativa. Como en un matrimonio, donde la pareja necesita recordar y revivir el amor que los llevó a estar juntos aunque sus vidas se compliquen cuidando a los niños. Entonces en los monasterios, el Abad Notker dijo, las actividades deben ser redescubiertas como fruto del amor contemplativo. Una cosa es segura, Newcastle puede enseñarles a aquellos que excavan buscando carbón en sus propias vidas un poco más sobre el extenso arte de la minería. Así, el monasticismo benedictino debería ser capaz de enseñar algo sobre la oración. Pareciera (en lo que puede ser una era materialista) que el combustible para el Espíritu estuviera escaseando. Sin embargo, San Anselmo continúa mostrando que hay una veta abundante en la vida monástica. Solo se necesita el chispazo de la oración pura para encender otra vez esa veta monástica y volverla un recurso para el mundo. La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana puede tener su parte en llevar de vuelta la meditación a la tradición monástica actual.



*“En el centro de la vida Benedictina, una renovación aceptada desde los Padres del Desierto hasta John Main”. (Xiao Xiao de China)*

*“Despierta. Estudios irónicamente intensos, horarios ajustados, camaradería, junto con varios períodos de meditación y Eucaristía pueden ser muy bien mezclados en esta experiencia monástica romana como viajera solitaria. En este espíritu equilibrado, luego de mi regreso me uní a una clase de gimnasia para estar en línea con mis meditaciones. ¡Aleluya!” (Lina, de Hong Kong)*

*“Me encantó la diversidad de oradores y participantes, las oraciones y comidas con la comunidad monástica en un ambiente donde la oración y el estudio son centrales”. (Henriette, de Holanda)*

**ONLINE: encuentra todas las charlas (en inglés) de este seminario en <http://tiny.cc/sanselmo>**

## Noticias

### Tierra, Silencio y Servicio - Un nuevo camino

Por Ben Bowmaker



“La enfermedad surge cuando las personas se alejan de la naturaleza. La severidad de la enfermedad es directamente proporcional al grado de separación”. Estas son las palabras de Masanobu Fukuoka, tomadas de su libro, *La revolución de una pajilla (The One Straw Revolution)*. En él describe cómo la pérdida de los métodos tradicionales de agricultura al cambiar al modelo estadounidense de desarrollo económico industrial ha llevado a un abandono total de la rica herencia de trabajar de cerca y simplemente con la tierra. Piensa que la sanación de la tierra y la purificación del espíritu humano son exactamente el mismo proceso.

Tierra, Silencio y Servicio es un proyecto social comunitario comprometido a reducir la división de la sociedad así como la propia desconexión personal. Este programa de un fin de semana al mes, que tiene lugar en la Abadía de Turvey, en Bedfordshire, está explorando cómo una mayor relación con la tierra, con prácticas de jardinería/agricultura sustentables y biodiversificadas y el acto de escuchar (como dice San Benito, escuchar con el oído del corazón) puede llevarnos a todos hacia una vida más equilibrada, sana y llena de recompensas. Se practica la meditación cristiana por la mañana y por la tarde, junto con discusiones diarias y reflexiones basadas en textos que van desde escritos de sabiduría a estudios ambientales y de conversaciones sobre sistemas económicos globales, hasta la importancia de E. F. Schumacher en el siglo XXI. El resto del día se hace jardinería, se exploran métodos de producción sustentable de alimentos o de trabajo en artesanías típicas de campo, con períodos para silencio y descanso.

En 1976, el economista estadounidense Victor Lebow, escribió, “El capitalismo muestra señales de que ya no puede generar la moral social tan esencial para la continuidad de la existencia.”

La jardinería y la agricultura contemplativas son sólo una parte del proyecto. Sin embargo, Tierra, Silencio y Servicio trata también de encontrar fundamentalmente una nueva manera para reconectar un mundo dividido. Si experimentamos al mundo como un santuario, no como materia prima, entonces nuestro sentido de lugar, identidad y pertenencia sagrada se puede profundizar y transformarnos. Como dijo el papa Francisco en su reciente encíclica, “Nuestra insistencia en que cada ser humano es una imagen de Dios, no debería dejarnos pasar de largo el hecho de que cada creatura tiene un propósito. Ninguno de los cuales es superfluo. La totalidad del universo material habla del amor de Dios, de su infinito afecto por nosotros. Tierra, agua, montañas: todo es una caricia de Dios.”

**Más Información:** Ponte en contacto con Benedict en [benedictbowmaker@gmail.com](mailto:benedictbowmaker@gmail.com) o en la página de Facebook: <http://tiny.cc/soilsilenserv>

El siguiente fin de semana de Tierra, Silencio y Servicio tendrá lugar del 9 al 11 de Octubre en la Abadía de Turvey. Habrá una plática y un taller en el Centro Meditatio, basada en el proyecto de Tierra, Silencio y Servicio el 12 de noviembre. La invitación está abierta a cualquiera interesado en participar en el proyecto o en saber más de él.

## Noticias

### Italia

#### Retiro en Monte Oliveto: Amor y el Don del Fracaso



Puedes ver y escuchar las pláticas o bajar los archivos de audio aquí: <http://tiny.cc/videosMO2015>

El tradicional retiro anual dirigido por el padre Laurence tuvo lugar del 20 al 27 de Junio en la Abadía de Monte Oliveto, en Siena, Italia. El tema de este año fue “Amor y el don del fracaso.” Más abajo aparece un comentario de María Tan, de Singapur, acerca del retiro: *Desde joven he soñado con ser monja y vivir en un monasterio, arriba en la montaña. Esto ha sido lo más cerca que he llegado a ese sueño de mi vida, hasta ahora. Siempre he estado muy atraída por la naturaleza. De donde yo soy los alrededores son muy diferentes... ¡Es la primera vez que veo un ciprés de verdad! Los monjes y sus cantos... todas estas cosas con las que siempre he soñado. Después de los primeros días, estaba preocupada. He estado en retiros de silencio muchas veces y siempre he sido capaz de estar en silencio. Pero no esta vez. Así que me estuve cuestionando: ¿Qué es lo que está pasando? Una mañana mientras bebía mi café, algunos turistas estaban por ahí. Sentí una percepción de silencio en medio del bullicio de los turistas. Entonces me di cuenta: todo está bien, ya sea que haya ruido o silencio o si hay o no distracciones. Porque Dios está en el murmullo, en la brisa... pero Dios también se encuentra en el restaurant ruidoso, en la ciudad ruidosa. Esa fue una gran revelación para mí, una gran inspiración. Le agradezco a Dios esa experiencia, ese sentido de fracaso, porque pude entrar en el silencio y repentinamente mi mente se abrió a entender que estaba bien.*

### Irlanda

#### Festival de Música y Silencio de Bere Island – II edición *Por Michael Rathbone*



El clima estuvo precioso de nuevo para esta edición del Festival de Música y Silencio de Bere Island. La gente vino a meditar, escuchar música, interpretar, danzar, disfrutar de los bellos alrededores. Las tabernas estuvieron llenas durante los conciertos de la noche y gustamos de deliciosos platillos locales en el restaurant. Músicos de todos lados vinieron a tocar, cantar y enseñar, así como a meditar.

María Luisa, una de las intérpretes y también oblata de la comunidad dijo: “Fue tan bello participar en el festival – lo disfruté muchísimo de verdad. Creo que aparte de los retiros normales esta fue una manera muy importante de compartir y crear comunidad. Taberna, iglesia y naturaleza”.

Las personas fueron muy gentiles, abiertas y receptivas. Fue posible tener un acercamiento con las diferentes culturas- especialmente la irlandesa, por supuesto. Había una atmósfera de mucho amor y creo que aprendí a escuchar la vida en un nivel más profundo de varias maneras – así que muchas gracias – es un gran regalo para llevar a casa.

## Retiros y Eventos

En julio 15 al 19, el padre Laurence visitó Venezuela, donde dio varias pláticas, dirigió el Retiro Nacional y se entrevistó con las Escuelas de Fe y Alegría, que están especialmente diseñadas para dar la mejor educación a los niños pobres.

En agosto estuvo con oblatos de la Casa Meditatio visitando la Comunidad de Taizé en Francia que celebraba su aniversario número 75. Fueron invitados a dar un taller sobre Meditación en la Oración Cristiana a un grupo grande y entusiasta de jóvenes visitantes.

Del 3 al 5 de septiembre, el padre Laurence dirigió el Retiro Nacional de Francia en Besançon . Después de eso, (del 11 al 13) participó en una conferencia y dirigió el Retiro Nacional de Hong Kong, con el tema ‘Leyendo las escrituras con los ojos del corazón’.

## En foco

### May Ngo, desde Australia



*Simone Weil*

Siento que la mayor parte de mi vida adulta me moví dentro y fuera de la meditación en mi típico recorrido sinuoso descomprometido. Por un tiempo practiqué meditación en el contexto del budismo, antes de salir de él por completo, y luego volver a ella gradualmente en el contexto de la meditación cristiana. Hay gente que encontramos o hechos que ocurren en nuestras vidas que no nos dejan los mismos; hay un “antes” y un “después”. Encontrar a la mística cristiana, activista laboral y filósofa Simone Weil fue uno de esos momentos para mí.

Ella me acercó más al cristianismo, me hizo desear excavar más profundamente para descubrir qué había inspirado y guiado a una persona tan brillante y excepcional. Preciamente, yo tenía muy poco interés en el cristianismo, porque el contacto que yo tenía con él parecía tratar totalmente sobre unirse al club de los Salvados; no me llegaba de ninguna manera. Pero a través de Simone Weil descubrí que el cristianismo era un tesoro escondido de imágenes, parábolas y enseñanzas que no sólo estaban enfocadas en nuestra relación con Dios sino también con nuestra relación con el mundo. Sus escritos resonaron en mí, tocaron el centro de mi ser. Ella es mi dedo apuntando a la luna. Pero no fue sino hasta después de varios años que los acontecimientos me llevaron a conectarme con la comunidad WCCM, y descubrí la meditación cristiana por primera vez. El descubrimiento fue como un shock, una llamada de atención, y un regreso a casa.

Si Simone Weil y los Evangelios son la teoría, entonces la meditación es la práctica. Parte de mi viaje cristiano viaje de meditación fue estar viviendo en la Casa Meditatio por tres meses. El tiempo en la Casa Meditatio fue otro de esos momentos decisivos en mi vida. Aprendí muchas cosas durante mi permanencia allí, incluyendo la importancia de la disciplina, de hacer un esfuerzo y no siempre hacer lo que quería, es decir, el desplazamiento del yo de ser el centro. Por lo tanto, despertar cada día para la meditación a las 7 a.m. incluso cuando no quería, o sentarme en la mesa para el almuerzo con alguien a pesar de que me había atacado. Me dio la capacidad y el deseo de tener una práctica diaria de meditación que requiere disciplina, esfuerzo y, a veces no hacer lo que preferiría estaría haciendo. También llegué a ver por qué la meditación es necesaria en mi vida.

Y qué es lo que específicamente me enseña la meditación? Claro, a veces me da momentos de verdadera paz, de unidad, que rara vez siento fuera de la meditación. Pero me ha dado mucho más. He aprendido que incluso durante meditaciones "malas" donde estoy completamente distraída, debo continuar. Cuando me siento impaciente y perezosa, continuar. En medio de la angustia, continuar. En otras palabras, me ha enseñado que la única cosa que importa en la meditación, como en la vida, es la fidelidad.

Fiel a una presencia que en su mayor parte se siente ausente e invisible, pero que siempre está ahí. Fiel a la gente que amo. Y tener fe que estoy siendo guiada, día a día.

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 W52EH, UK.  
Tel: +44 208 579 4466 E-mail: [welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)  
Editor: Leonardo Correa ([leonardo@wccm.org](mailto:leonardo@wccm.org)) Diseño Gráfico: Gerson Laureano  
Coordinadora edición en español: Marina Müller  
[meditacion.cristiana.grupos@gmail.com](mailto:meditacion.cristiana.grupos@gmail.com); traductores de este número: Javier Cosp Fontclara, Marta Geymayr, Enrique Lavin, Guillermo Lagos, Ana Silva, Leonardo Toriggia.

¿Te gustaría colaborar en nuestro próximo número?  
La fecha límite es el 20 de noviembre.

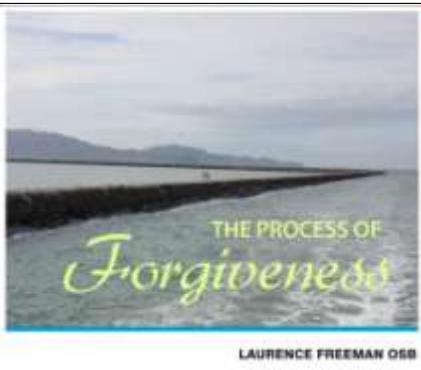


## RECURSOS

### CDs

#### El proceso de perdonar

Laurence Freeman OSB



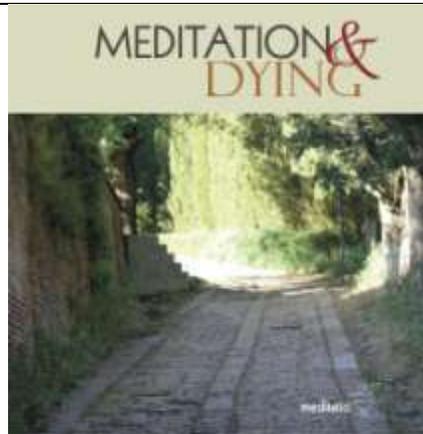
Perdonar no es un acto heroico de superioridad moral dirigido a un culpable. Es un sutil proceso interior de sanación de la víctima, un dejar ir la amargura que puede crear la herida. De por sí, un ego herido no puede dejar ir. Dejar ir es un resultado del profundo trabajo de la oración. La meditación es ese trabajo. Es una disciplina espiritual que nos lleva más allá del ego a nuestro más profundo centro, donde el amor de Dios nos toca y nos transforma.

### CDs de Meditatio

¿Sabes que ahora puedes bajar los archivos de audio de todos los CDs trimestrales de Meditatio y las transcripciones?

### Libros

Meditation and dying (La meditación y el proceso de morir)  
Por Anne Mc Donnell



Meditation and Dying es una reflexión personal de Anne Mc Donnell que es una maestra de la WCCM. Con profunda y movilizante intuición ella habla desde la experiencia personal de una enfermedad terminal y de sus descubrimientos sobre el significado y la plenitud de la vida que han llegado a través de esto.

Pídelo desde la Tienda Meditatio:  
[http://tiny.cc/med\\_dying](http://tiny.cc/med_dying)

### Blogs

Cuatro meditadores de Sydney, Australia, han creado un blog para compartir su viaje haciendo "El camino primitivo de Santiago".

Visítalo aquí:  
<https://medium.com/the-silent-path>

### Audio y videos

Nuevas charlas pueden encontrarse ahora a través de nuestro sitio web (wccm.org):

#### Monte Oliveto Retreat (Retiro Monte Oliveto 2015)

Clickea aquí para acceder:  
<http://tiny.cc/videosMO2015>

#### Milestones Series: Ripeness (Madurez)

Clickea aquí para acceder:  
[http://tiny.cc/ripeness\\_Meditatio](http://tiny.cc/ripeness_Meditatio)

### Calendario 2016



"Connection": con fotografías de Laurence Freeman y palabras de John Main (en inglés). Clickea aquí para pedirlo:

<http://tiny.cc/medcal2016>

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

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



UK AND REGION  
[www.goodnewsbooks.net](http://www.goodnewsbooks.net)  
email: [orders@goodnewsbooks.net](mailto:orders@goodnewsbooks.net)  
tel: +44 (0) 1582 571011

USA: [www.contemplative-life.org](http://www.contemplative-life.org)  
Tel: +1-520-882-0290

CANADA: [www.wccm-canada.ca](http://www.wccm-canada.ca)  
email: [christianmeditation@bellnet.ca](mailto:christianmeditation@bellnet.ca)  
Tel: +1-514-485-7928

ASIA AND REGION  
email: [enquiries@mediamedia.com](mailto:enquiries@mediamedia.com)  
Tel: +65 6469 7671

NEW ZEALAND:  
Pleroma Christian Supplies  
[www.christiansupplies.co.nz](http://www.christiansupplies.co.nz)  
email: [order@pleroma.org.nz](mailto:order@pleroma.org.nz)  
Tel: 0508 988 988

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