



Una nueva generación en marcha

El primer retiro para jóvenes en Bonnevaux sobre cómo vivir de modo diferente



Seminario John Main 2019



La Rev. Sarah Bachelard condujo el Seminario con el tema "Un Cristianismo Contemplativo para nuestro Tiempo" en la Universidad Quest, Squamish, Canadá, en agosto.

El P. Laurence dirigió un retiro pre-seminario sobre "Las Fuentes de la Sabiduría" y consideró este SJM "memorable y muy significativo para comprender el Cristianismo moderno".
(Páginas 6 y 7)

2-5

Laurence
Freeman

La meditación y la eliminación de nuestras ataduras con el pasado: los tatuajes del corazón

10

Noticias

Escuela de meditación.
La primera enseñanza esencial:
taller "entrena al entrenador"

11

En foco

Anja T'Kindt, de Bélgica:
la meditación puede ser el origen
de una sociedad más humana



Una carta de Laurence Freeman, OSB

Conocí a Juan cuando visité las Industrias Homeboy en el centro de Los Angeles con miembros de nuestra comunidad. . Él tiene veintitantos años y es padre reciente de mellizos. Cuando alguien le preguntó a Juan cómo se produjo una herida fea en la mejilla, dijo "es una larga historia". Dado su pasado, es difícil para él adaptarse a la paternidad. Con la ayuda de Homeboy, ha hecho enormes progresos. En poco tiempo, la compasión práctica "no importa qué" y la actitud abierta de esta institución dedicada a la intervención y rehabilitación de pandillas le dieron esperanza y dignidad por primera vez. "Nada detiene una bala como un trabajo" es su lema. Juan creció con una madre adicta y un padre ausente. Su modelo de rol y único amigo fue un hermano mayor. Muchos días ellos no sabían dónde irían a dormir. Se prostituían a cambio de comida. Compartían su ropa y tenían tres juegos de ropa interior para ellos. Cuando se encontraron con Homeboy tuvieron por primera vez la experiencia de ser genuinamente aceptados por ser ellos mismos. Él siempre había sentido que estaba en la calle, indeseado, una molestia o amenaza para los otros. Lentamente su destrozado sentido de sí mismo se sanó y emergió su humanidad, golpeada pero funcional. Él nunca conoció el lujo de dieciocho años creciendo en un ambiente seguro antes de aventurarse en el mundo. Pero tiene una sabia sonrisa. Sabe que tiene un nuevo comienzo.

Después de nuestra visita volvimos al universo paralelo en que consiste esta ciudad. En el peor de los casos, es un mundo conspicuo de riqueza, glamour y celebridad. Detrás de ambos universos acecha la potencia del mundo del espectáculo, el entretenimiento la y pornografía, que escupe material adictivo sin fin para corromper la vida imaginativa de los ricos y los pobres habitantes de la ciudad y aproximadamente, además, de la mitad del mundo. Para cualquiera que viva en esta parte una vez edénica del mundo - todavía bello y atractivo por su interminable mezcla de culturas humanas y energía creativa, también está el monstruo absurdo del tráfico público. El transporte es el último recurso. Las brillantes cajas de lata que llevan solitarios viajeros bloquean todos los sistemas de autopistas, como un Frankenstein fuera de control. La gente habla de él como si fuera una persona. Irrealidad e inhumanidad conduce a absurdos sociales: tráfico, calentamiento global, imperios de drogas. El espejismo es un absurdo letal. Solo la dura realidad y el cultivo de la verdadera atención nos liberará de eso.

Los tatuajes del corazón

Homeboy Industries tiene un especial espacio para eliminar los tatuajes, que son el lenguaje tribal de las pandillas. Estos no son solo tatuajes lindos en la pierna sino trabajos de cuerpo entero que cubren cabezas afeitadas, caras, brazos, torsos y por debajo. Una nueva vida y trabajo requieren un nuevo aspecto menos antisocial y entonces los jóvenes se someten a muchas sesiones dolorosas para eliminar esas ataduras a su pasado. Quizás nuestra meditación hace lo mismo, pero sería otra ilusión consumista pensar que la meditación ofrece una solución rápida y única. Pero cuanto antes comencemos, mejor.

Los niños tienen menos equipaje. Las adicciones están menos grabadas. En nuestro caso, la recuperación depende de cuán irreales nos hayamos convertido.

Para la mayoría de los niños, la irrealidad ha avanzado menos, y entonces la meditación funciona más inmediatamente – previsto que reciban de parte de sus docentes y padres buena enseñanza y apoyo en la práctica.

En Sudáfrica estaba meditando en una clase de niños de nueve años. He aprendido a no preguntar después de la meditación si tienen alguna pregunta, ya que suele ser sobre la campana que usé. Pregunté 'Entonces, qué sintieron...' Un niño levantó su mano "Creo que es lo más largo que hemos estado callados en esta clase" dijo. El profesor me miró. Otro niño habló, haciendo movimientos extraños con sus manos. Dijo: 'Mientras estábamos meditando yo no estaba usando mis manos'. Su profesor explicó más tarde que era adicto a los juegos de video, a tal punto que lo hacían a menudo estar demasiado cansado para ir a la escuela por la mañana.



Y aun cuando no estaba enfrente de una pantalla, siempre estaba mentalmente jugando el juego. Durante aquellos pocos minutos de meditación se siente liberado de esta compulsión.

Toma tiempo remover los tatuajes de los hábitos de las adicciones que están impresos en la mente y en las emociones. Sin importar cuanto tiempo tome, el simple conocimiento de que estamos seriamente comprometidos con el trabajo de quitar la ilusión es satisfactorio y rehumanizante. Nos volvemos conscientes de que estamos abandonando los hábitos de desequilibrio crónico mientras descubrimos un nuevo equilibrio.

Equilibrar la vida y perdonar las deudas

El equilibrio - en todas las tradiciones de sabiduría - es la llave universal al significado y la integridad tanto moral como física. La genialidad de los griegos fue el ver esto expresado en la hermosa armonía del cuerpo humano. Musicalmente, en genios como Bach, amamos sentir el trabajo de equilibrio y resolución penetrando profundamente nuestros sentidos.

El estrés, la enfermedad moderna, es un síntoma del desbalance tanto personal como social. Cuando llega a extremos tratamos de reducir sus efectos, pero solo rara vez nos ocupamos de las causas. Es difícil vivir una vida equilibrada en nuestro mundo rápido e hiperactivo. Por lo tanto, necesitamos medidas excepcionales - como nuestra meditación cotidiana dos veces al día - para contrarrestar el condicionamiento social. El ritmo reestablece el equilibrio. En Bonnevaux veo que el impacto inmediato en nuestros huéspedes es la paz y belleza del medio ambiente pero la siguiente y mayor fuerza es el ritmo de la vida. Balancear mente, cuerpo y espíritu en el horario cotidiano de trabajo, el intercambio de pensamientos y oración, es medicina curativa para nuestra época de estrés.

El trabajo y los hábitos sociales socavan la salud mental y física, forman una clase de tatuaje grabado del cual es difícil liberarse. El dinero es otro. El signo pesos está profundamente tatuado en nuestra mente.

Simone Weil pensaba que nuestra crisis social se debe a la falta de un concepto básico de equilibrio económico. ¿Debemos asumir que la creación de riqueza debe producir un mundo de 200 billonarios que tienen una riqueza mayor que el PBI de 152 países juntos? El más iluminado de estos individuos ricos puede ver que este desequilibrio es dañino. Sin importar cuán generosos puedan ser personalmente, el problema sistémico persiste.

En nuestra campaña financiera para Bonnevaux durante los últimos tres años, con frecuencia he sido educado por los donantes acerca del uso contemplativo del dinero. Aquellos con recursos han dado más dinero. Pero cuando Cristo vio a una mujer pobre poner unas cuantas monedas en la caja del Templo entendió que el valor real del dar no es cuantificable. Cuando alguien viene conmigo a platicar con un sobre que contiene unos pocos pesos para Bonnevaux me siento más conmovido que por una gran donación. Todos los regalos para una buena causa expresan la idea cristiana de la limosna - uno de los elementos de la tríada de la práctica espiritual, junto con la oración y el ayuno.

El signo pesos está tatuado y es difícil borrarlo de nuestros instintos de adquisición y acaparamiento. Pero puede ser removido dando dinero. ¿Quién no se ha sentido mejor dando en lugar de acaparar?

La periódica abolición de las todas las deudas se registró primero en el año 2400 A.C.

En la ley de Moisés cada séptimo año todas las deudas eran erradicadas a los compañeros judíos. Cada 49 años todas las deudas de servidumbre en toda la tierra se daban por concluidas. Un nuevo principio es posible para todos - como lo fue para Juan - cuando creemos en una mejor versión de nosotros mismos y confiamos en los demás. Por supuesto, esta sencillez radical parece ingenua. Así también parece la sencillez radical del mantra. Pero en la pobreza de espíritu saldamos todas nuestras deudas. Rebalanceamos los libros, borrando los tatuajes de apego. Esto es trabajo, más duro que cualquier otro. Pero el dividendo de la pobreza radical es inimaginable, más allá de cualquier precio.



Violencia: un fracaso de la imaginación

La política está alimentada hoy en día por las estadísticas - y cada vez más estadísticas. Las mentiras fácilmente se pueden hacer ver como racionales, convincentes a quien está desinformado, deformando mentes y plantando noticias falsas. Muchos tiranos modernos han redescubierto este truco. La imaginación creativa, sin embargo, nos eleva a nuevos niveles de la realidad y purifica nuestro corazón de las fantasías. Cuando la imaginación degrada hacia la fantasía, alimentada por el deseo y la ilusión, nos hunde en el inframundo donde formas monstruosas e inhumanas emergen. Este es el tatuaje de la falsedad, una falsedad poderosa, la cual, como estamos aprendiendo, es una enfermedad altamente contagiosa.

Los políticos siempre han usado el poder de las fantasías que está activo en el pueblo. Hoy en día, el poder para inyectar falsedades en la mente popular se ha magnificado por el internet donde la mayoría de las personas se congrega como alguna vez lo hicieron en las plazas públicas, excepto que ahora lo hacen en millones y millones de canales. Hoy en día, la meditación es un antídoto indispensable para estas enfermedades de fantasías políticas y comerciales.

Simone Weil dijo que "para llegar a ser conscientes incluso de las realidades más simples tenemos que prestar atención".

La Iglesia hoy llama humanidad a la cordura con respecto a nuestra catástrofe ambiental. Pero el papa Francisco no solo escribió Laudato si para los católicos. Del mismo modo, todas las tradiciones espirituales necesitan abordar la crisis del desequilibrio mental recurriendo a su sabiduría contemplativa, compartiéndolas sin tener en cuenta sus creencias. Enseñar meditación no es hacer proselitismo de creencias o incluso de la religión misma. Es enseñar lo contemplativo universal, el arte de las artes: la pura atención. Eso es difícil de entender para las religiones institucionales. El Dalai Lama y el papa lo hacen. El líder tibetano es un exiliado, un refugiado políticamente impotente. Sin embargo, se ha convertido en una de las figuras religiosas más auténticas de nuestro tiempo, no tratando de convertir el mundo al budismo pero identificando los universales de la religión. En gran sufrimiento y desapego, él testimonia la posibilidad de ser al mismo tiempo universal y fiel a la propia raíz. Es amado por su devoción a la paz global.

Otro tatuaje para eliminar. aún dolorosamente, es nuestra adicción a la violencia. Esto emerge de la polarización y la negativa a ver la realidad del punto de vista de nuestro oponente. Pero transferir la atención de uno mismo a otro requiere una mente liberada de la proyección inconsciente, la fantasía y todo apego.

John Main, haciendo eco de la enseñanza de los primeros maestros cristianos de la oración, dijo que "la imaginación es el enemigo de la oración". En el trabajo del mantra renunciamos a todas las riquezas del pensamiento y la imaginación "dejando de lado" los pensamientos. La mente contemplativa se expande a través de esta práctica, ayudándonos a ver la realidad de la que somos parte. Y controlando la fantasía, esto libera una mayor imaginación creativa. Cualquier experimentado meditador sabe dejar ir incluso las buenas ideas y soluciones para los problemas en el "tiempo del trabajo". Al desviar nuestra atención del mantra hacia las ideas durante la meditación, se reactiva el apego e interrumpe el trabajo de pobreza y simplicidad a la que estamos llamados hasta que suena la campana.

Quien medita también aprende que el ayuno de pensamientos e imágenes restaura la creatividad y la racionalidad. Entonces es mejor que veamos lo poco imaginativo y el absurdo de la violencia. El primer gran libro de la civilización occidental, la Ilíada, describe cómo griegos y troyanos se masacraron unos a otros durante diez años a causa de Helena, en quien nadie (excepto uno) tenía el más mínimo interés. La causa de la guerra no fue Helena sino la competencia con otros soldados, el miedo de la vergüenza, la postura machista.

Por cuatro años, la Primera Guerra Mundial en una civilizada Europa masacró a una generación entera de hombres jóvenes, diez millones de militares y siete millones de civiles. Los objetivos de la guerra nunca fueron aclarados. Era de hecho un "absurdo letal".

Mal lenguaje

Tal locura guerrera crea una especie de vértigo. Perdemos cualquier sentido de equilibrio y proporción. El comportamiento de nuestros líderes intoxicados por el poder, determinados a retenerlo a cualquier costo, corrompe el lenguaje mismo. El gran logro evolutivo del Homo Sapiens se derrumba hacia la comunicación en el nivel de gruñidos y sonidos.

El vocabulario político moderno está lleno de palabras abstractas: nación, seguridad, capitalismo, orden, democracia, libertad. Sin embargo, son solo palabras, no absolutos. Cuando pones una palabra en mayúsculas empieza a perder significado. Palabras vacías luego causan estragos, creando confusión, pantallas de humo en contra de la verdad.

Hablar de la verdad salva vidas. Jesús dijo que las palabras que él hablaba "eran espíritu y la vida." Al escucharlas "sabrás la verdad y la verdad te hará libre". Sin lenguaje verdadero el discurso social desciende, aun en la era de la tecnología, hacia el mito y la monstruosidad.

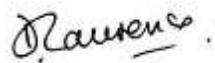
George Orwell, a mediados del siglo pasado, imaginó la construcción de la Neolengua, un idioma de vocabulario limitado diseñado para reducir las ideas contrarias al punto de vista oficial. Uno de los personajes en 1984 lo explicaba a Winston, el rebelde que había osado pensar por sí mismo: ‘¿Qué, no entiendes que el propósito de la Neolengua es restringir el rango de lo que pensamos? Al final haremos que el crimen de pensar sea prácticamente imposible, pues no existirán palabras para expresarlo. La guerra significa paz y paz significa guerra. Paz quiere decir la salvaguarda de un sistema desbalanceado en que se mantienen los privilegios de unos cuantos. Seguridad significa una estabilidad artificial construida en miedos y prejuicios. La habilidad de distinguir entre lo real y lo irreal, y no poder percibir el poder de la verdad que nos libera, se desarticula y se vuelve en sí un objeto de sospecha.

Hoy en día vemos la generación de una tríada de irrealidad disfrazada de verdad fundamentalista: en la política, la religión y la negación del cambio climático. Este sentimiento de irrealidad generado siniestramente por el debate político actual se ve reflejado por el mundo fantástico de la publicidad en masa que ofrece imágenes de auto gratificación continua y un mundo de relaciones auto centradas. Con la emergencia de la comunicación en masa hemos inventado una escala totalmente nueva para el antiguo pecado de mentir. Y sin embargo el conflicto entre la verdad y la ilusión es perenne: ‘Hablando la verdad desde el amor, crecemos en todo camino en El que es la cabeza, Cristo... Habiendo dejado la falsedad a un lado, que cada uno de ustedes hable la verdad con su vecino, pues somos miembros uno del otro (Efesios 4). El evangelio es político tanto como místico. Y no es complaciente con lo corrupto, falso y deshumanizante.

¿Es útil la meditación?

¿Sucede algo diferente cuando meditamos? Bien, no es como la poesía. “La poesía hace que nada pase”, dijo el poeta W. H. Auden, ‘Sobrevive en el valle de su creación, donde los ejecutivos no quisieran entrar nunca’. Los poetas articulan inspiraciones de mucha profundidad que pueden inspirar a toda una sociedad. Pero la meditación crea una diferencia de otro tipo. Cambia directamente al meditador y a través de él o ella, cambia al mundo en que se mueve. El silencio es el gran poder de transformar – más universal que la mejor poesía pues trabaja más profundo que el lenguaje y aun que el mismo pensamiento. Los ejecutivos o los barrenderos, los líderes o quienes los siguen, todos se ven interesados en la meditación. Tal vez nada pase durante la meditación, pero un cambio radical inicia – de adentro hacia afuera. No resuelve los problemas como los procedimientos de un juicio político o del Brexit, pero cambia el lugar desde el cual abordamos los problemas de la vida. Y aún más, nuestras mentes cambian, las puertas de la percepción se limpian, las proyecciones se retiran, el juego de acusar y las fantasías obsesivas disminuyen. La imaginación creativa que es esencial para cualquier nuevo orden se ve disparada. Es un ‘buen trabajo’, como lo expuse en mi libro de principio de año. ‘Buen trabajo’ es aquel trabajo que nos hace dar lo mejor de nosotros y genera beneficios para otros. Más que esto – en el corazón de esto – la meditación y sus frutos nos vuelven más amables y nos enseñan como el amor fluye de la fuente impoluta de nuestro ser y de todo ser. Es lo que hace que creamos que somos imagen viva, no un fallido experimento de evolución destinado a verse sustituido por inteligencia artificial. Es mirar con una nueva manera de percibir, que el humano es creado a la imagen y semejanza de Dios. Podemos creer de nuevo en la encarnación de la belleza – la belleza que siempre ha salvado al mundo y lo hará otra vez.

Con mucho amor



Laurence Freeman OSB



Noticias

Seminario John Main

Un nuevo entendimiento del cristianismo moderno



La Rev. Dra. Sarah Bachelard dirigió el Seminario en Squamish, Canadá, en Agosto.

En el Seminario John Main 2019 se destacó un tema nada simple pero muy necesario: 'Un cristianismo contemplativo para nuestros tiempos'. La misión fue llevada a cabo de manera inspiradora y valiente por la ponente, Dra. Rev. Sarah Bachelard. El Seminario tuvo lugar en la Universidad de Quest, en la Columbia Británica, Canadá, del 8 al 11 de Agosto y fue "memorable y muy importante para la comprensión del cristianismo moderno", como dijo el padre Laurence (quien dirigió el Retiro Pre-Seminario sobre el tema 'Fuentes de Sabiduría').

Todas las pláticas de Sarah están disponibles en línea.

No es posible resumir el Seminario (Medio Media va a publicar pronto un libro sobre el Seminario) en unos cuantos párrafos sin perder su profundidad. Sus reflexiones tocaron muchos aspectos de la transformación del cristianismo en los últimos años – y trató de estimular al público para reflexionar sobre el papel que el cristianismo puede jugar actualmente y en el futuro. ¿Por qué no podemos meditar solamente? Esa fue la pregunta incisiva que Sarah repitió durante el Seminario. Al final, el padre Laurence pidió a los asistentes que dieran una sola palabra que describiera su aporte e impresiones del Seminario. Algunas de las respuestas fueron: incisivo, profundo, honesto, esperanzador, revelador, valiente, demandante, retador, humilde, profético, de ayuda, alegre. Fue todo eso y a pesar de lo denso del tema, hubo una conexión real entre Sarah y el público. Tal vez porque es parte de la Comunidad y su propuesta es enfrentar juntos este tema tan candente: "Ha sido una gran alegría por la profundidad de la escucha. Esto me ayudó mucho a comunicarme. Había un sentimiento de unión en la misma búsqueda. Yo estaba un poco preocupada por la fama de algunos de los ponentes de Seminarios anteriores, pero luego dije: 'Bueno, soy miembro de esta comunidad y quiero hablar como miembro de ella para explorar un concepto que siento que es importante para nosotros. Fue una experiencia maravillosa'.

Sarah sobre el valor del cristianismo en nuestra era secular

"No podemos dar un argumento general justificando el valor del cristianismo en nuestra era secular, ni por su verdad ni por el nombrar correctamente las profundas estructuras de la realidad o las posibilidades de ser humano en nuestra tierra. Pero si podemos reconocer algo de lo que nos permite hacer en y a través de nosotros. Y conforme permitimos que nuestras imaginaciones se conformen por este relato y nuestros corazones se conecten a las energías que nos comunica, podemos percibir como cambiamos, como vamos siendo diferentes. El ser tocados y despertados por estas energías es sentir que esta es la manera en que nos vemos tocados, es sentir la verdad acerca de quiénes somos y podemos ser; es percibir lo que sería una gran pérdida humana si esta revelación de Dios con y para nosotros simplemente se erosionara y se perdiera como una posibilidad para la familia humana. Por supuesto que este argumento no convencerá a un secularista comprometido. Pero espero que sea un mensaje de apoyo y motivación para nuestra Comunidad Mundial – mantener la fe que hay ciertos dones que un cristianismo colectivo está invitado a recibir y a ofrecer y que a través de nosotros, si Dios quiere, se verán liberados para la vida de todos".

En Línea: puedes ver y escuchar las pláticas en <http://tiny.cc/jms19AV>

Noticias

Paul Harris y la importancia de los grupos de meditación



Paul Harris es un maravilloso ejemplo de dedicación al compartir el regalo de la meditación. Ayudó a fundar muchos grupos de meditación no solo en Ottawa, donde vive, sino alrededor del mundo.

Durante el Seminario en Squamish, la Comunidad hizo un homenaje a su dedicación. Él compartió su historia de manera clara y alegre.

En su discurso destacó especialmente la importancia del grupo semanal de meditación.

“Siempre sentí que la manera primaria de compartir esta enseñanza tiene que ser a través del grupo semanal de meditación. Es un camino que permite a los recién llegados descubrir como meditar. Les brinda fortaleza interior a los meditadores establecidos. El grupo lo tiene todo. Tiene amistad, es una comunidad de amor. La razón por la que creo que la Meditación Cristiana se ha difundido alrededor del mundo es por los pequeños grupos de personas que se encuentran semanalmente y que han incorporado la enseñanza. Así que estoy muy comprometido con la importancia de brindarle atención a estos grupos. Hemos desarrollado ahora grupos de meditación online, es genial... Tenemos grupos en hospitales en toda clase de instituciones, además de en hogares e iglesias. Hemos hecho grandes avances. Pero no podemos perder de vista que los grupos son una gran forma de comunicar la enseñanza.

Tengo ahora casi 93 años. Y creía que a estas alturas ya no tendría distracciones. Pero reconozco que mi idea no era correcta. Todos queremos controlar las cosas. Con la Meditación Cristiana no tendremos el control, no podemos tener el control. Pensaba que cuando fuera más viejo las distracciones disminuirían y que podría entonces entrar en el profundo silencio del que hablan Juan de la Cruz y Teresa de Ávila. Olvídense de eso. Pero ¿saben qué? He llegado ahora a conocer una gran verdad: sí, aún medito y aún tengo distracciones. Pero ya no me molesta porque creo que he renunciado a controlar las distracciones. He llegado a comprender que no es mi meditación, sino que es Jesús que ora en mí. Él se hace cargo de mi meditación y mis distracciones.”

Online – Ver el discurso completo de Paul Harris: <http://tiny.cc/phjms19>

México ofrecerá el Seminario John Main 2020

El Seminario John Main 2020 tendrá lugar en México desde el 19 al 26 de octubre. En breve compartiremos más información sobre el lugar, los expositores y cómo registrarse. El tema será: “Un Corazón, Una Esperanza - Sabiduría Indígena y el Futuro de la Humanidad”. **Contacto:** wccm-mexico@wccm-mexico.org



Bonnevaux

Bonnevaux: Retiro de Meditación para Jóvenes Adultos: el sabor de una vida mejor



El retiro nutrió la amistad entre los participantes / Foto: Enos Mantoani

Finales de julio, verano en Francia, días de ola de calor. A las 7 am repica la campana de la Abadía de Bonnevaux. Lentamente los meditadores comienzan a llegar para la práctica de silencio y quietud en la vieja capilla. Son jóvenes entre los veinte y los cuarenta y esta es una semana especial para que ellos aprendan a vivir de una manera diferente.

El Retiro de Meditación para Adultos Jóvenes sobre el tema Vivir de una Manera Diferente (24 al 31 de julio) fue uno de los primeros retiros en Bonnevaux – el hogar internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Reunió meditadores de 15 países.

La rutina diaria incluyó la práctica de la meditación, yoga, enseñanzas, trabajo, escritura creativa de diarios personales, reuniones uno a uno con los líderes del equipo y la amistad. Todos los elementos esenciales para una vida más equilibrada – algo que falta en el mundo moderno.

Bonnevaux fue fundado para ser un centro para la paz y por la paz. Un lugar donde las nuevas generaciones puedan pasar su tiempo para profundizar en la práctica de la meditación y fortalecerse para llevar esa paz interior al mundo. Laurence Freeman explicó las bases del retiro: “La estructura del día se basó en la sabiduría de San Benito, equilibrando mente, cuerpo y espíritu con tiempo para el trabajo manual, para leer, para discusiones, estimulación mental y por supuesto tiempos de oración. Los tiempos de meditación (mañana, mediodía y tarde) fueron la clave para el ritmo dinámico que se conformó durante el retiro. El propósito era darles a los jóvenes una oportunidad de encontrarse, de formar contactos personales al compartir el viaje, compartir el misterio de la vida, tomarse tiempo para escucharse a sí mismos, para escucharse los unos a los otros, para darse cuenta que la vida no es un viaje solitario. Hay un aspecto solitario de la vida que tenemos que vivir y en el que tenemos que crecer, pero no deberíamos estar aislados. Lo que surgió de este retiro para mí fue que la cura de la soledad, el gran mal de nuestro tiempo, es estar en soledad juntos.

Reflexiones sobre el retiro

Todos nos levantamos a la misma hora, nos encontramos en la capilla, participamos de los eventos del día a la misma hora. Todos tenemos tantas opciones en el mundo, tendemos a enfocarnos en nuestra historia personal y no pensamos en el significado de la historia colectiva. Cuando estamos en un retiro como este, mientras seguimos siendo individuos y cada uno tiene su propia parte que protagonizar, nos damos cuenta que también somos parte de una historia colectiva. Somos canalizados en esa historia y fluimos como un río. Esta es una lección que definitivamente podemos llevarnos. *(Edward O’Connor, Nueva Zelandia)*

Hemos estado hablando mucho sobre la contemplación y sobre la acción. Creo que el rol de la meditación es que la vida contemplativa es parte de la vida activa. Porque nos enseña cómo “ser”, ser libre, ser lo que sea que somos llamados a ser. Y esto nos dará la asistencia necesaria para hacer lo que sea que estemos llamados a hacer fuera de aquí. En el mundo en el que vivimos hoy: con ansiedad y con la gente siempre apurada, la meditación te enseña a parar por 20 minutos dos veces por día y llevar tu atención a una palabra. Y en una escala mayor nos enseña cómo vivir mejor. Cómo vivir una vida más enfocada, una vida más atenta, una vida más amorosa y compasiva. *(Gabriel Goncalves, Brasil)*

Bonnevaux

Después del retiro, caminar el Camino



El 31 de agosto, 11 participantes del Retiro de Adultos Jóvenes comenzaron una caminata de cinco días a lo largo de parte del Camino de Santiago de Compostela, la parte de París-Tours que corre muy cerca de los terrenos de Bonnevaux.

La ruta forma parte de una red de caminos antiguos en toda Francia que se funden al pie de los Pirineos para unirse al famoso camino de peregrinación a Santiago.

Foto: Enos Mantoani

Aprendimos mucho uno del otro, y también de nosotros mismos

Por Emily Waters-Leiga, USA



¿Qué sacas de 11 personas, de 9 nacionalidades diferentes, entre 20 y 64 años, que solo se conocen desde hace una semana, y las envías a recorrer cinco días caminando por la Francia rural? Suena casi como una especie de experimento social o reality-show cuando lo expreso de esta forma, pero esa es precisamente la base de nuestra experiencia al caminar el Camino.

Cada uno de nosotros tenía diferentes experiencias previas, objetivos, condición física, opiniones y todo lo demás bajo el sol. Quizás pueda imaginar, dado esto, que no todo salió del todo bien. Llegamos a conocer aspectos el uno del otro que generalmente solo salen después de conocer a alguien por años.

Todos nosotros, a nuestra manera, fuimos llevados al límite durante el Camino, y yo, por mi parte, estoy muy agradecida por cada parte del mismo. Nuestros días estuvieron llenos del caminar, ya sea en silencio o mientras hablamos con nuestros compañeros peregrinos. Algunas veces, nos unimos y respondimos preguntas más profundas, lo que me encantó. El ejercicio de hablar con alguien sobre temas más serios nos permitió conocer aspectos que de otra manera probablemente no hubiéramos conocido. También nos tomamos el tiempo para meditar cada día en hermosas iglesias en las pequeñas aldeas en las que nos quedamos, y en algún momento, la mayoría de los días para escribir un diario. Cada día del Camino era simultáneamente tan similar pero tan diferente a la vez. Todos los días vimos paisajes similares. Había muchos campos abiertos y girasoles interminables.

Caminamos largas distancias todos los días y nunca estábamos seguros de cuán lejos necesitábamos llegar. Pero cada día se sentía muy diferente del anterior, debido al increíble grado de nuestro crecimiento en conjunto de cada día. Aprendimos mucho el uno del otro, también de nosotros mismos. Personalmente, aprendí mucho sobre cómo ceder el control cuando era necesario. Hubo innumerables incertidumbres durante todo el Camino y tuve que aceptar que no podía controlar todos los aspectos de nuestra situación. Como un grupo de 11 individuos extremadamente diferentes, emprendimos este viaje juntos. Fue juntos, como aprendimos lo que es estar caminando lejos de todo lo que conoces, y no estar seguro de cuándo verás el próximo pueblo. Aprendimos lo que es permanecer en un refugio. Aprendimos sobre cooperación y paciencia en situaciones fuera de nuestra zona de comodidad. Fuimos empujados a nuestros límites, pero creo que es ahí donde más ocurre el crecimiento.

ONLINE – escucha a algunos de los participantes compartir acerca de sus experiencias en el Camino: <http://tiny.cc/BnvxUp0819> 10

Noticias

Escuela de Meditación. Taller “Entrenamiento de entrenadores”



El primer taller de enseñanza esencial “entrenamiento de entrenadores” recientemente se realizó después del Seminario John Main en Canadá. Este es un programa para mejorar la capacidad dentro de las comunidades locales y poder capacitar a meditadores para dirigir talleres de enseñanzas esenciales y también para poder dirigir y presentar retiros y eventos. La directora de la escuela, Cathy Day, estuvo muy complacida con el primer taller: “Fue bien recibido y trae nueva energía a las comunidades por medio del entusiasmo compartido y del apoyo brindado por los participantes. Fue un gran privilegio y un tiempo personalmente enriquecedor”.

Un segundo taller se llevará a cabo en Penang en noviembre.

Signos de revitalización en WCCM Chile



Magdalena Puebla fue invitada a liderar un retiro de meditación en silencio en Pucón, Chile (del 2 al 4 de Agosto). Magdalena es la ex Coordinadora del WCCM Argentina y una experimentada guía de la Comunidad. El P. Simon de Corea del Sur y la Hna. Eugenie fueron también parte del grupo. El maravilloso lugar, la cordialidad y generosidad de la gente local quienes cuidaron los detalles, la simplicidad de la capilla y las habitaciones llevaron a tomar más consciencia y profundidad de la práctica de la meditación. Durante el retiro, Magdalena habló de las raíces de la meditación cristiana, de los padres del desierto, de la meditación como disciplina y de los beneficios para la salud de la meditación. Ella también resaltó la historia de la WCCM y las recientes novedades dentro de la comunidad mundial.

Calendario Internacional

25 noviembre al 1 diciembre

Bonnevaux, Retiro de Adviento (Completo)

14 diciembre

Preparando la Navidad, Meditatio Centre, Londres. Conducido por Laurence Freeman Más información: <http://tiny.cc/PrepXms19>

29 enero -15 February 2020

WCCM Peregrinación a India “Christian Ashrams y St. Thomas Churches” Más información: <http://tiny.cc/indiap2020>

7 – 15 febrero

Peregrinación a Tierra Santa Conducido por Laurence Freeman. Más información: <http://tiny.cc/HolyLand2020>

5 - 12 abril 2020

Bonnevaux Retiro de Pascua Conducido por Laurence Freeman. Más información estará muy pronto en: bonnevauxwccm.org

21 - 24 May 2020

Seminario de Meditatio en Bonnevaux: Meditación y Ecología. Más información pronto disponible en: bonnevauxwccm.org

4 - 11 Julio 2020

Retiro de Monte Oliveto: La sabiduría del Joven. Más información en: monteoliveto@wccm.org

En foco

Anja T'Kindt, Bélgica



Comencé a meditar de una manera natural durante el tiempo que fui líder de una nueva comunidad de El Arca en Bélgica. Aún no había oído hablar de la meditación cristiana. En nuestras casas de El Arca, donde las personas con y sin discapacidades de aprendizaje comparten la vida, hubo mucha violencia y depresión entre nuestras nuevas personas con discapacidades. La única manera de calmarlos era sentarse a su lado sin juzgarlos y estar presente con todo el amor de tu corazón. Poco a poco, descubrieron que eran amados y preciosos tal como son. Este amor comenzó a sanarlos.

También fue un momento difícil para mí. Descubrí que no siempre era tan capaz de amar a todo el mundo con total libertad. Podía sentir impotencia en mí misma y una capacidad de agresión e impaciencia. Sentí, al igual que nuestra gente con discapacidades, el quebranto en mí y que yo también necesitaba a alguien que me amara para ser sanada. En el mismo período, mi padre murió. Una amiga sabia me sugirió que me tomara 15 minutos todos los días para estar en la presencia de Dios, para apoyarme en él y dejar que mi quebrantamiento esté en sus manos, igual que con nuestra gente con discapacidades. Ella sugirió 'estar' con mi tristeza en lugar de 'hacer' algo al respecto. A veces la confrontación con mi tristeza era dura, en otros momentos era una consolación estar en la hermosa presencia de Dios, pero la mayor parte del tiempo no entendía lo que estaba haciendo y lo encontraba aburrido. Pero poco a poco, la tristeza comenzó a sanar. Podía sentir que en lo profundo de mi quebrantamiento había un enorme campo de vida y luz dentro de mí que podía tocar y desde el que podía vivir.

Continué dedicando tiempo todos los días para estar en la presencia de esta vida interior y de esta luz. Más tarde, un amigo me habló de la meditación cristiana y resonó con mis experiencias. Al permanecer en silencio, diciendo y escuchando fielmente el mantra y no juzgando, a veces puedo tocar esa fuente más profunda de paz, amor y presencia dentro de mí. Cada momento que paso con el silencio, el silencio también lo pasa conmigo y hace su hermoso trabajo que debe ser hecho. Me ayuda a ser más amable conmigo misma, a estar más presente para los demás y a amar más libremente. Me hace más humana.

Estoy feliz de haber podido participar este verano en el retiro para jóvenes adultos de la WCCM en Bonnevaux. Conocí a gente que sueña, anhela y vive en el mismo nivel del corazón que yo. Me sentí inmediatamente como en casa. De regreso a casa, me uní a la WCCM en Flandes, con programas de extensión para personas que no tienen afinidad con el cristianismo. El mundo necesita el enfoque contemplativo del silencio, de la presencia y del amor para transformarse en un lugar mejor para todos. Creo que la meditación puede ser la fuente de una sociedad más humana.

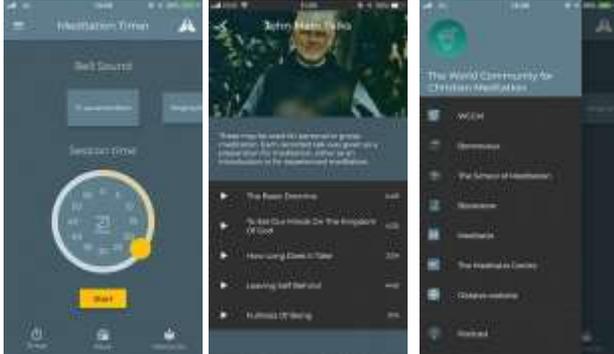


El Boletín Meditatio se publica 4 veces por año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, St Marks, Myddelton Square London EC1R 1XX, London, UK. Tel: +44 (0) 20 7278 2070
 Editor: LeonardoCorrea (leonardo@wccm.org) Diseño gráfico de la edición original: Gerson Laureano.
 Coordinadora edición en español: Marina Müller (meditacioncristiana.net@gmail.com);
 Traductores de este número: Carina Conte, Eduardo De la Fuente, Enrique Lavin, Guillermo Lagos, Elba Rodríguez

¿Te gustaría colaborar en el Boletín Meditatio? Nuestra próxima fecha límite es el 1 de diciembre

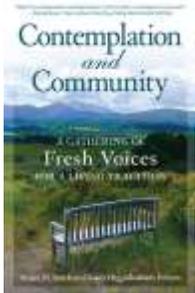
RECURSOS

Nueva App de la WCCM



La nueva aplicación de la WCCM ya está disponible para dispositivos Android y Apple. Tiene un diseño fresco y muchas características nuevas. Hay tres secciones principales: un nuevo cronómetro de meditación, junto con las instrucciones de "cómo meditar" y las oraciones de apertura y clausura; las últimas noticias de la WCCM, y una pestaña de Recursos, que incluye la Sabiduría Diaria, charlas de audio de John Main, podcasts de Revolución Contemplativa, enlaces a los cursos en línea de la Escuela, grupos en línea, y mucho más. Descárgala en: <http://tiny.cc/nwccmapp>

Libros



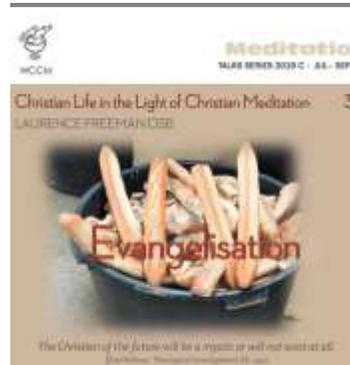
Esta recopilación reúne las diversas voces de los nuevos líderes que han surgido en el movimiento contemplativo. Explora una multitud de temas, como el silencio, la imaginación, la meditación, la encarnación, la comunidad y la acción social.

Este volumen presenta nuevas voces que reflexionan globalmente sobre los dones, los desafíos, las diferencias y los puntos en común de la contemplación cristiana hoy en día para las comunidades y las personas de fe. Sarah Bachelard, Sicco Claus y Leonardo Correa de la WCCM han contribuido a la elaboración de este libro.

Contemplation and Community: A Gathering of Fresh Voices for a Living Tradition (Contemplación y Comunidad: un conjunto de nuevas voces de una tradición viviente), editado por T. Higginbotham y Jessica Smith, The Crossroad Publishing Company

Más info en : <http://tiny.cc/CtCmbook>

Audios y CDs



La última serie de los CDs de Meditatio.

Escucha o descarga las grabaciones:
<http://tiny.cc/Med2019C>

Ordena una copia del CD:
<http://tiny.cc/evangel3>

Cursos virtuales



Construyendo el Hábito de la meditación

Un curso gratuito de Padraic Dunne

Aprende herramientas prácticas para que puedas ir más allá de la decisión inicial de meditar.

Regístrate ahora: <http://tiny.cc/MedHabOC>

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



REINO UNIDO Y EUROPA
www.goodnewsbooks.net
email: order@goodnewsbooks.net
tel: +44(0)1582 571011

EE. UU.: www.contemplative-life.org
email: contemplativewisdom2gmail.com

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

ASIA
email: mmi@wccm.org
tel: +65 6469 7671

AUSTRALIA
jpanetta@ausgrid.com.au
tel: +61 2 9482 3468
NUEVA ZELANDA
Pleroma Christian Supplies
www.christiansupplies.co.nz
email: order@pleroma.org.nz
tel: 0508 988 988 (en Nva. Zelanda)
tel: +1-520-882-0290