



## Meditación Cristiana en Asia

El Seminario John Main con más de 400 participantes en Hong Kong, el nuevo Centro de meditación en Indonesia y un día de diálogo interreligioso en Malasia



Seminario John Main en Hong Kong



Centro de Meditación Cristiana en Indonesia



Diálogo interreligioso en Malasia

En este número

2 Laurence  
Freeman

El nacimiento de la sabiduría humana en la historia de Navidad y el entrenamiento de mentes y corazones a través de la meditación

9 Noticias

Rompiendo el ciclo de violencia: Seminario Meditatio en México

11 En foco

David Rees escribe sobre su peregrinaje al silencio y la quietud



## Una carta de Laurence Freeman, OSB

Cada vez que la sabiduría nos guía, nos lleva a un encuentro con el corazón de la realidad. Al principio el camino al que nos conduce parece un poco descentrado, no es lo que esperábamos y, sin embargo, es extrañamente reconocible por sentirse tan verdadero y equilibrado. De esta manera vemos cómo la sabiduría es más que sentido común. Invariablemente encontramos esta distinción en la sabiduría de los monjes del desierto, de los que somos descendientes espirituales.

Cuando el Abba Román estaba muriendo, sus discípulos se reunieron en torno a él y le preguntaron: “¿Cómo deberíamos conducirnos?”. Es natural querer extraer sabiduría de aquellos que la poseen, de la misma manera que una persona sedienta arrebatará agua de cualquier fuente posible. ¿Qué estaban preguntando ellos? ¿Preguntaban acaso “qué vamos a hacer cuando tú, nuestro maestro, te hayas ido?” ¿O simplemente, “Danos algunos consejitos, así podemos decir que los conseguimos como tus últimas palabras?” Hasta que el corazón esté verdaderamente abierto y más allá de la sujeción del ego, hay siempre alguna intención de ponerse uno en el centro tanto en la pregunta del discípulo como en su manera de servir al maestro.

La respuesta del agonizante abba es una astuta y gentil réplica a la mezcla de motivos de sus discípulos. Logra ubicar a los preguntadores en su lugar pero sin comprometer su propia integridad. Jesús contestaba de esta manera todas las preguntas capciosas. Román dice simplemente (y a primera vista de una manera descolocada): “Creo que nunca le he dicho a alguno de ustedes que hagan algo, sin primero haber tomado la decisión de no enojarme si lo que digo no fuera cumplido. Y de esa manera hemos vivido en paz todos nuestros días.”

Vale la pena reflexionar sobre la genialidad de su mente y la gentileza de esta sabiduría. Vemos, aun en su lecho

de muerte, cuán clara, fresca y calma está su mente. Su respuesta está enfocada a aquellos que hicieron la pregunta y no en cualquier miedo inminente o en su propio sentido de pérdida. Su compasión y su sabiduría fluyen de la misma fuente y se funden en la agudeza y generosidad de sus cuidadosas palabras. Inesperadamente además, responde no con la sentencia moralizadora que sus discípulos pudieran haber piadosamente querido. En lugar de eso habla desde la experiencia, con mucha autoridad porque era su experiencia personal y sobre todo, experiencia que había compartido con ellos durante toda la vida. Era sabiduría práctica, de primera mano, no recordada de libros o artículos. Era personal y no egocéntrica. Y dio a los discípulos una pausa para el pensamiento y algo para pensar mucho y profundamente - cómo evitar la gran tentación y obstáculo de la mente idealista: la tristeza y el resentimiento ante el fracaso.

*Si no puedes ver la evidente verdad en la presencia de un bebé recién nacido, no tiene sentido que hagas preguntas sobre su significado.*

•

Cuando una criatura llega al mundo sin complicaciones, después de meses de exámenes y la lucha de los padres con los temores que nunca pueden ser eliminados racionalmente, surge un tipo de gozo muy extraño. Un gozo que está totalmente contenido en el evento. Sin embargo, no tiene todavía ningún deseo de posesividad o ninguna proyección de esperanzas nacidas de nuestros propios fracasos dentro de esta nueva vida que hasta ahora sólo ha conocido el éxito, por el simple hecho de lograr nacer. Este gozo primigenio de la nueva vida está en el corazón de la narración de Navidad.

La religión está más relacionada con los símbolos que con el dogma. Así, en la época de Navidad se dan un conjunto de símbolos que han sido transmitidos a través de los siglos - aunque ahora a menudo esta transmisión esté interrumpida - que capturan nuestra imaginación y nuestras emociones. La familia que busca refugio. Un bebé que nace en un abrevadero de animales. Tres visitantes exóticos. Ángeles. Pastores. Una madre en silencio y un padre protector. Migración a un país más seguro. Estos símbolos se unen como una historia que produce permanentes relatos y reflexiones. Pero en el corazón de la historia está esta indiscutible alegría que acompaña al nacimiento aun en las más difíciles circunstancias y aún si se da por sólo un momento antes que las preocupaciones y miedos de la vida regresen. Con cada nueva vida renace la esperanza y el mundo es cambiado.

Los magos vinieron a prestar homenaje, rindiendo su sabiduría acumulada por milenios ante la Palabra hecha carne. No pidieron consejos, como los discípulos de Román ante su agonizante maestro. Si no puedes ver la evidente verdad en la presencia de un bebé recién nacido, no tiene sentido que hagas pregunta sobre su significado. Los pastores, como antes María y José, estaban confundidos y asustados por el anuncio tan especial del ángel que un evento tan trascendental había ocurrido muy cerca de ellos. Ellos eran los marginales, los intocables, los excluidos de la sociedad normal. ¿Por qué, en este desequilibrio de sabiduría, debían ser ellos los primeros en oír las noticias que más tarde penetrarían las mentes, corazones y organizaciones sociales de toda la gente?

•

Así la historia de Navidad, con su encanto y terror, entra en la memoria de la raza humana. Si la encontramos aburrida o muerta es porque la estamos leyendo con ojos muertos, como si fuera un evento pasado o una reliquia de una religión mori-

bunda. La conexión con el nacimiento de la sabiduría interior se ha perdido. La historia despierta las más profundas preocupaciones y esperanzas incrustadas en la mente humana. Escuchándola, se clarifica la mente y libera sus ríos gemelos de sabiduría y compasión. A partir de su primer silencio Jesús nos despierta al significado de esta simple e irreducible esencia de lo humano.

Como Román enseñó en sus últimas palabras, volverse (verdaderamente) humano es un entrenamiento que dura toda la vida. Este es el significado esencial de nuestras vidas, solamente ser completamente humanos. Dentro de este, aunque hay muchas otras clases de entrenamientos que hacemos, aprender a caminar y a hablar, a leer y escribir y pasar exámenes, a manejar nuestras emociones y deseos, hacer y reparar compromisos y a representar los multifacéticos roles en la vida con sus descripciones de trabajo cambiantes. Todos estos entrenamientos secundarios nos hacen mejores. Necesitamos toda la ayuda que podamos conseguir para dominar estos entrenamientos. Pero el entrenamiento esencial no es mejorar sino solo ser nosotros mismos. No es esta la razón por la cual la historia de Jesús empieza como un bebe que no puede hacer nada más que ser él mismo.

La paradoja es que este símbolo de un infante totalmente dependiente e indefenso eventualmente se convierte en la gran metáfora de la madurez humana en su punto más alto. "A menos que se conviertan en niños no podrán entrar en el reino de Dios". Esto no significa lo que dice - permanecer dependiente e indefenso. Sin embargo significa exactamente lo que dice.

Esto se vuelve absurda y obviamente claro tan pronto como hemos empezado a desarrollar el entrenamiento de la mente, incluyendo el corazón, en esto que llamamos meditación. Esto se veía como una práctica de alto nivel, de entrada tardía, solo para algunas personas que han preservado la pasión necesaria por la verdad y libertad de la voluntad para

abrazarla. La mayor parte de la Iglesia pensó que la contemplación estaba reservada para estos pocos escogidos. Y aún hoy muchos maestros espirituales en Asia creen que la meditación no es adecuada para los laicos.

Si hay una señal de que estamos entrando a una nueva era de auto conciencia humana es el hecho de que tanta gente está buscando el entrenamiento que la meditación alguna

tá incrustada en la tradición de la sabiduría espiritual, recientemente ha sido popularizada por una serie de enfoques científicos. El más prominente de estos vino con la revolución cultural de los sesenta con la Meditación Transcendental de la tradición hindú "secularizada" y daba una especie de explicación científica. Más recientemente, el entrenamiento de la Atención Plena, como fue propuesto por Jon Kabat Zing y



vez ofreció a unos pocos. También sabemos que los niños, en su propio nivel de conciencia, pueden y les gusta meditar. En Sydney hace unas semanas escuché al Cardenal Pell, uno de los Cardenales reformistas cercanos al Papa Francisco, hablar a un grupo grande de maestros que me habían invitado a hablar sobre la meditación. Los estaba urgiendo a construir la meditación como una parte integral de la educación de los niños. Unos días después él hizo la misma charla a un grupo de sacerdotes acerca de la espiritualidad clerical. La dimensión contemplativa de la religión está de regreso, al menos en su visión, en el centro de la vida de la Iglesia. Y cuando esto sucede, cuando la sabiduría descentrada se re balancea, todo se ve diferente, más claro y con más esperanza.

•

Aunque la meditación nació y es-

otros, ha traído la "meditación" hacia las corrientes institucionales con credibilidad comercial y médica. Como la Meditación Transcendental secularizó la meditación hindú dhyana, la Atención Plena secularizó sattipatthana, uno de los ocho caminos de Buda. Muchos dicen que el budismo necesita menos "secularización" que otras religiones porque tiene unas bases fundamentalmente racionalistas y es por lo tanto más cercana al espíritu del método científico de occidente. En ambos movimientos la sabiduría religiosa es mantenida fuera de los resultados de la técnica de evidencia basada en datos.

Para mucha gente, especialmente en occidentales que desconfían de la "religión predominante" pero también para mucha gente que no está familiarizada con su espiritualidad contemplativa, estas formas de meditación seculares-científicas han sido bienvenidas.

En ambas - Meditación Transcendental y Atención Plena - el enfoque es presentado como una técnica que es una forma distinta de la interpretación espiritual o religiosa y es motivada por el deseo por el bienestar individual (medible), especialmente para aquellos que sufren de estrés o algún padecimiento psicológico. Ambas han contribuido significativamente al alivio del sufrimiento y a la suma total de la felicidad humana. También han influido significativamente en los perfiles de la religión y el significado de la espiritualidad en nuestro tiempo. No menos, han desafiado a los líderes religiosos a examinar las faltas de profundidad espiritual y accesibilidad en sus propias iglesias. ¿Por qué, con la ayuda de estos movimientos seculares, han sentido tantos que se ven a sí mismos como espirituales y no como religiosos?

En unos pocos años, de acuerdo a la estimación de sus obispos, dos tercios de las iglesias católicas holandesas habrán cerrado. Sin embargo, la meditación no es un vehículo al cual subirse en la desesperación institucional; y no hay garantía de que la enseñanza de la meditación en las iglesias reducirá la deserción en estas. Nuevas formas de Iglesia y de adoración están surgiendo. El famoso teólogo del siglo XX, Karl Rahner, dijo que “el cristiano devoto del futuro va a ser místico o no existirá”. El error obvio del mundo cristiano sería convertir la meditación, enseñada desde su propia tradición espiritual, en una técnica diseñada para salvar la Iglesia. Su significado es salvar el mundo de su propia obsesión con la tecno-ciencia. Una diferencia significativa es que si es enseñada desde su contexto espiritual, será presentada como una disciplina más que como una técnica. Las técnicas pueden conducir a las disciplinas. Las disciplinas deben guiar a la liberación del ego.

La Meditación Transcendental y la Atención Plena han ayudado a muchos cuyas iglesias no han sido capaces de alcanzarlos. Ellos accedieron a sabidurías espirituales ancestrales y las empaquetaron de forma brillante en formas seculares para poder ayudar a aquellos que sufren de los desbalances extremos de la cultura moderna.

Resultados de la investigación también muestran que los beneficios psíquicos y físicos son reales. Para el cristiano esto ilustra, más que explica, el sacramento del cuerpo. ¿Pero qué sucede cuando la pérdida de equilibrio de la vida ha sido corregido y una nueva medida de paz y bienestar, ciertamente una nueva dimensión de nuestra humanidad, ha sido revelada? Es aquí, en la frontera de la ciencia, que las herramientas de medición ceden al bastón del peregrino. La meditación, sin importar como fue entendida en un principio, puede ahora evolucionar de ser una técnica para el bienestar a ser un camino espiritual hacia esa experiencia de plenitud humana que se puede alcanzar solamente a través de trascender la “mente deshumanizadora” y su conciencia del ego.

*Si hay una señal de que  
estamos entrando a una  
nueva era de auto-  
conciencia humana, es que  
tanta gente ahora está  
buscando el entrenamiento  
que la meditación alguna  
vez ofreció solo a unos  
pocos.*

La misma ciencia ahora apunta a esta nueva frontera. Sabemos que los átomos no son sólidos, que la materia y la energía son intercambiables y que lo que llamamos permanencia es un truco del ojo o auto-engaño. La pregunta de la conciencia, de la “mente” como distinta de la función cerebral, es ahora una pregunta central de la ciencia. Cuando decimos en un tono de voz moderno “lo que pienso es” o “me parece” estamos obligados a preguntar quién o qué es el Yo o el mí en esas frases.

La atención plena fue enseñada por Buda. También fue tocada por Jesús: “Estén despiertos, estén alerta, oren todo el tiempo, pongan sus mentes en la presencia de Dios antes que en cualquier otra cosa”. Empieza con poner sencillamente la atención en las experiencias inmediatas, tanto físicas como mentales, más que en las opiniones o simbolismos que más tarde construimos

de ellos. En una cultura crónicamente distraída como la nuestra este es un primer paso sencillo - estar presentes a nosotros mismos - y puede parecer como un gran salto esotérico. Pero aún si es más difícil para nosotros que en el pasado, sigue siendo sencillo. Una vez conseguido, rápidamente nos introduce hacia una serie de pasos que nos guían a la expansión progresiva de la atención más allá de la gravedad auto-centrada del ego. Aquí es donde la meditación se vuelve no solamente terapéutica sino asombrosa.

Este poder elemental de la atención tiene un gran potencial para liberarnos de los viejos patrones y regresarnos a la conciencia directa de un niño. A la gente religiosa le da un nuevo significado a la oración - este es el descubrimiento de los maestros del desierto. También rejuvenece el entendimiento de las Escrituras, que habla de Dios en términos de la presencia real y experiencia directa más que a través de filtros conceptuales y culturales.

Como todo diálogo muestra, las diferencias son tan importantes como las similitudes. Enseñar meditación como una práctica espiritual, nos urge a movernos más allá del “observar”, la auto-investigación, el yo curioso, y a tomar la lámpara de la conciencia fuera de nosotros en atención pura (adoración en espíritu y en verdad). En la Atención Plena, por ejemplo, se presentan una variedad de técnicas. En la meditación en la tradición cristiana, las diferentes formas de oración son accesibles y un contexto rico para la práctica espiritual; pero la sencillez central y la perseverancia en la disciplina contemplativa son una enseñanza fundamental. Algunas prácticas de la Atención Plena pueden sin lugar a dudas ser incluidas en la vida espiritual del meditador cristiano. En la práctica de la meditación cristiana es fundamental el énfasis en un período sostenido de silencio, como la atención con fe a una disciplina primaria que nos conduce progresivamente más allá de los pensamientos y de la conciencia del ego (en nuestro caso, la atención al mantra). Sobre todo está la misteriosa evidencia de que la meditación crea comunidad, y que esta comunidad se convierte en la compañía en cuya amistad el viaje de la

persona avanza y se profundiza a lo largo del tiempo. Lo que parece significar al comienzo como un medio para un fin – el grupo - evoluciona hasta convertirse como meta en una manifestación de apertura del corazón.

hemos visto muchos ejemplos de ello en la historia moderna y hoy día - solamente un retorno a la pura consciencia, una atención más profunda en gran escala, podría volver a encaminarla correctamente.



La meditación como una disciplina de una senda espiritual parecería ser más demandante o tener vallas más altas. Pero este enfoque de trascendencia y plenitud del ser transforma el miedo al fracaso que nos mantiene retrasados de la audacia inherente a todo viaje espiritual. El fracaso es predecible y por esa razón se lo puede traer a la ecuación, como bien lo entiende la doctrina cristiana de la gracia. O como lo expresó Confucio *'nuestra mayor gloria no es no haber caído, sino levantarnos todas las veces que fallamos'*.

•

La experiencia es la experiencia, no importa dónde la encontremos. La experiencia - la capacidad de percepción de la realidad directa e inmediatamente, mediante una especial atención - siempre es parte de un continuo. La experiencia produce la personalidad y forma el carácter. Por último produce cultura. Así es que cuando la cultura va por mal camino - y

Necesitamos enfatizar aquello que dábamos por sentado en las familias e instituciones. Y necesitamos practicar y entrenamos en lo que las personas alguna vez absorbieron por el ejemplo y la tradición.

Los hábitos y costumbres necesitan ser investigados constantemente. Eso es lo que el Papa Francisco recomienda a los cristianos. Entonces discernimos lo que constituyen hábitos buenos y conscientes, y hábitos subliminales malos y retorcidos. Cuando los hábitos son revisados honestamente, vemos surgir nuevos patrones como signos de la naturaleza de la realidad en los que estamos creciendo y también traspasando. La sabiduría entonces llega con esta nueva perspectiva y "la esperanza de la salvación del mundo recae en un mayor número de gente sabia".

Así es como ahora tiene lugar un curioso encuentro, entre los diferentes canales en los que se intercambia la sabiduría de la meditación.

El abismo entre lo religioso y lo secular se reduce. La aproximación a la meditación de lo secular conduce a niveles de experiencia que despiertan el sentido de lo espiritual. La aproximación de lo espiritual a la meditación se convierte en accesible a un mundo secularizado, reduciendo el temor o la antipatía a la religión. Como no existe competencia, pero sí muy buena voluntad, no habrá ganadores ni perdedores en esta evolución de la espiritualidad y la ciencia contemporánea.

•

Como la Iglesia y la sociedad a la larga se vuelven más conscientes y más contemplativas, aquellas antiguas historias en las que la humanidad ha expresado sus visiones de lo trascendente, reavivarán su poder para enseñar y guiar a todos. Los pastores y los hombres sabios que anduvieron largas jornadas, los salvadores de los sin hogar, y los padres reflexionando este vasto significado en sus corazones, traerán el misterio inaccesible a experiencias concretas. Y nosotros podremos mirarnos unos a otros con nuevos ojos, cuando veamos de quién es la Mente que todos poseemos.

Que este Año Nuevo sea un hito de claridad y paz en el camino de sus vidas.

Con mucho amor,

Laurence Freeman OSB

## Noticias

### Voces del Seminario John Main 2013

El Seminario John Main 2013 fue un momento histórico en la vida de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. China fue anfitrión por primera vez en Hong Kong. Fue un encuentro de 400 amigos de 17 países: Australia, Brasil, Canadá, China, Indonesia, Irlanda, Malasia, Mauricio, Nueva Zelanda, Filipinas, Portugal, Singapur, Taiwan, Reino Unido, Estados Unidos de América y Hong Kong. El monje Benedictino P. Joseph Wong fue el disertante sobre el tema 'Sabiduría del Desierto y Espiritualidad Oriental. Silencio Interior'.

### Abajo, algunas impresiones sobre el Seminario:



*¡qué iluminador! Gracias a Dios" (Lina Lee, coordinadora de WCCM, Hong Kong).*



*"Me siento privilegiado de estar ante Uds. hoy, viendo a cientos de Uds. de este país, y de diferentes lugares, y observando vuestro interés en profundizar sus métodos de oración (...) por favor estén seguros de mi apoyo para la práctica de la Meditación Cristiana, para beneficiar a más cristianos de Hong Kong y del mundo entero" (Cardenal John Tong Hong).*

*"Estos días han sido hermosos, tanto el retiro previo y ahora aquí en el JMS. Siento que esta ha sido una de las mejores conferencias que he tenido. Con gente tan involucrada, se siente el efecto de muchos años de meditación, gente realmente interesada. Muchas gracias. Yo con certeza recordaré a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana en mis oraciones diarias, y les pido a Uds. que también me recuerden en sus oraciones" (P. Joseph Wong OSB, Cam).*

*"La comunidad de Hong Kong y de Asia ha experimentado la paz y la intimidad con Cristo. ¿No estábamos acaso siguiendo las huellas del Padre John con meditadores del mundo en el lugar en el que él aprendió la meditación en Malasia? 'La meditación crea comunidad'. Nos maravillamos ante la sabiduría del P. Laurence en el retiro previo al Seminario. Sus enseñanzas sobre las paradojas y duplicidad en la vida, incluyendo el Este y el Oeste, nos dio esperanzas de unidad futura. Y el P. Joseph Wong OSB Cam., nos ayudó a ver las similitudes y diferencias entre la meditación del Cristianismo y el Budismo, descubriendo cómo la oración de Jesús nos trae la compasión y la sanación a través de la presencia de Cristo... mientras que la meditación budista aspira a la purificación del corazón para traernos a nosotros mismos la naturaleza de Buda..."*

*"El Seminario JM es fabuloso porque uno tiene la sensación de estar en una comunidad mundial. Algunas veces cuando meditamos en un grupo local también encontramos un sentido de comunidad, pero cuando asistimos al Seminario nos damos cuenta de que esto es realmente un "Monasterio sin paredes". Nos da una gran conexión con una comunidad tan diversa como lo es la WCCM". (Mary Anne Gould, de los Estados Unidos de América)*

*"Este encuentro es muy bueno. Puedo encontrarme con otros meditadores de muchos países e inspirarme más para hacer mi propia meditación". (Johanna Wisoli, Indonesia)*

## Antes del Seminario John Main (JMS)

El Retiro Pre-seminario también tuvo lugar en Hong Kong con cientos de participantes. El Padre Laurence Freeman habló sobre el tema Este-Oeste: Las Dos Mitades del Alma.

También hubo un Fin de Semana de Enseñanzas Esenciales (ETW), Evento Escolar para meditadores de China, guiado por el Padre Laurence y generosamente esponsorizado por el Coordinador Nacional de China, Liz King y su marido Albert. Vinieron 16 meditadores desde China continental, Shanghai y Taiwan (representando a laicos, religiosos y clero) para profundizar su práctica y comprensión de la enseñanza, y para aprender maneras de compartir la enseñanza más efectivamente con otros. Están profundamente comprometidos a difundir la meditación más ampliamente, a veces con grandes dificultades.

ONLINE: pueden ver un resumen de las charlas del JMS por el Padre Joseph Wong en nuestro sitio web ([www.wccm.org](http://www.wccm.org)).

## Nuevo Centro John Main en Indonesia

por Johanna Wisoli



La Comunidad de Indonesia celebró su 10° aniversario en setiembre. Ahora tienen 112 grupos. La celebración fue todavía más especial porque se inauguró y bendijo el nuevo Centro John Main para la Meditación, en Java Oriental, construido gracias a la generosidad de los meditadores Sr. y Sra. Suhendro. El centro tiene una capilla, salas de conferencia, una sala John Main, comedor y alojamiento para 60 personas. El centro está ubicado en el pueblo de Cikereteg, Provincia de Java Oriental.

“Como católico, hace tiempo que tuve el sueño de construir una casa de oración para los miembros de la iglesia. Esta era una idea de hace mucho tiempo, antes de que conociera la

Meditación Cristiana. Después de hacerme miembro de la Comunidad de Meditación Cristiana, empecé a percibir esta idea como el plan de Dios para mí. Vi el rápido crecimiento de la comunidad en los últimos años, y comencé a pensar que necesitábamos un lugar nuevo dedicado a apoyar y acomodar nuestras necesidades” dijo el Sr. Suhendro.

“Creo que la existencia de este centro traerá muchos beneficios a la comunidad. Además de ser un centro de aprendizaje y meditación, también servirá como biblioteca y galería nacional para la comunidad de Meditación Cristiana Indonesa, un lugar de reunión para encuentros, eventos de la escuela de meditación, tales como el ETW, o un lugar de retiro tanto para grupos como para individuos. Espero que la existencia de este centro contribuya en gran medida al desarrollo de recursos humanos y que beneficie a la comunidad, a nivel local y nacional”, dijo Florentina Kindawati, Coordinadora Nacional de la Comunidad de Meditación Cristiana de Indonesia.

## Reuniones Regionales de Coordinadores Nacionales de la CMMC



Las últimas cuatro Reuniones Regionales de Coordinadores Nacionales de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana tuvieron lugar en meses pasados: durante setiembre en Hong Kong, para Asia y el Pacífico; durante octubre en Italia para Europa del Sur; durante noviembre para América del Norte y el Caribe en los Estados Unidos; en Argentina para América del Sur (foto).

## Nuevos Coordinadores Nacionales



Celina Chan y Liz King

Liz King, quien ha dedicado los últimos 10 años a introducir la meditación en China, deja su rol de coordinadora Nacional.

Celina Chan de Hong Kong ha aceptado la invitación del Padre Laurence para llevar adelante este rol en China. El Padre Joe Pereira se ha retirado, luego de

guiar la comunidad de meditación de la India durante muchos años, y el Padre Laurence ha nombrado a Bernadette Pimento de Mumbai para asumir ese rol.

Monseñor Manny Gabriel, coordinador nacional de las Filipinas será sucedido por Mito Santisteban, quien ha servido como coordinador asistente estos dos últimos años. Agradecemos a Liz, al Padre Joe y a Monseñor Manny por su dedicado liderazgo y le damos la bienvenida a Celina, Bernadette y Mito.

En el Reino Unido y en Australia, la Comunidad le da la bienvenida a Roz Stockley y a Jan Wylie y agradece a Janet Robbins y a Stephen Holgate por su servicio.

**Cuando nos sentamos a meditar, nos ponemos en contacto con una gloriosa y gran tradición de hombres y mujeres que a través de los años han entendido que la gran sabiduría consiste en dejar atrás el ego.” John Main**

## Noticias

### El Cardenal Pell da una conferencia para maestros en Australia



En noviembre, el Padre Laurence dio una conferencia Nacional en Australia a 450 meditadores. Fue invitado por el Cardenal Pell a dar una charla al clero

de Sydney, y guió una Conferencia para la Meditación en Escuelas a más de 400 maestros, directores de escuelas y catequistas, organizada por la Oficina de Educación Católica de Sydney y la Comunidad para la Meditación Cristiana en NSW. El Padre Laurence guió la conferencia con la Dra. Cathy Day, Directora de Educación Católica de Townsville. El Cardenal Pell, al abrir la Conferencia para Maestros, destacó la importancia de la meditación como una forma de oración en las Escuelas.

Algunos fragmentos de su discurso de apertura: "Estoy encantado de que el Padre Laurence esté aquí, y absolutamente encantado de que tantos de ustedes estén aquí. Porque creo que lo que el Padre Laurence está haciendo y lo que ustedes están haciendo es una cosa buena. Pero también sospecho que no solamente será útil, sino que pienso que puede ser una de esas

actividades a las que los jóvenes responden instintivamente y que agradecen.

Seguimos al único Dios verdadero, el poderoso espíritu trascendente del Amor, el Padre de Jesucristo. Y esa es una de las razones por las cuales tengo tanto interés en promover esta forma de meditación, precisamente porque es tan centrada en Dios y tan centrada en Cristo. Y es una actividad hermosa. Y he visto que funciona. Cuando voy a las escuelas, a veces me llevan a las clases de meditación y meditan para mí. Y ya saben que tenemos que cerrar los ojos bien, casi siempre hago trampa. Porque antes de que empiece, identifico al muchacho más inquieto del grupo, y entonces, a mitad de la meditación, abro los ojos para ver si está quieto y tranquilo y meditando o si está inquieto y distraído. Y es sobrecogedor ver que está rezando."

## Sudamérica



Retiro en Ecuador

El Padre Laurence estuvo casi un mes en un viaje de enseñanza en América Latina, en Argentina, Brasil, Uruguay y Ecuador donde guió seminarios y retiros, dio charlas a líderes de negocios, maestros y catequistas y un panel acerca de Religión y Neurociencia. Fue la primera visita del Padre Laurence al hermoso país de Ecuador don

de guió un retiro a 10.000 pies con la entusiasta comunidad en desarrollo de Quito, guiada por el Coordinador Raúl Guzmán y su mujer Ana. El encuentro Regional de Coordinadores Naciones de Norte América y el Caribe en Jacksonville comenzó el tour y fue seguido del encuentro Regional para América Latina en Buenos Aires.

### Retiro de la Escuela de Nueva Zelanda



El segundo Retiro de la Escuela de Nueva Zelanda guiado por Kath Houston de Australia y el neozelandés Padre Peter Murphy, en octubre, fue llevado a cabo en un pequeño convento e iglesia, a seis horas de Auckland. Durante el retiro de silencio de una semana, 17 meditadores formaron una pequeña comunidad que giró en torno al ritmo diario de la plegaria.

## Noticias

## Meditatio

## Tour de Meditación con Niños en los Estados Unidos y Canadá



La doctora Cathy Day, Directora de la Oficina de Educación Católica de Townsville, en Queensland, Australia, y Ernie Christie,

el director adjunto, estuvieron en los Estados Unidos y Canadá durante Septiembre y Octubre dirigiendo un tour sobre Meditación con Niños, visitando St. Paul, Minnesota, San Francisco, California, Houston, Texas, Phoenix, Arizona, y Toronto en Ontario, Canadá.

“La gente estuvo entusiasta y muy interesada. Cuando se tienen estos seminarios que duran todo un día, la gente está muy callada por la mañana y para el fin del día, simplemente no pueden parar de hablar, quieren platicar con nosotros. Quieren saber más y más acerca no sólo de cómo en

señar Meditación Cristiana en los colegios sino también para ellos. Tuvimos muchos “meditadores de primera vez” y la experiencia para ellos fue algo excepcional” (Dra. Cathy Day).

“Fue un gran viaje, la calidez de la gente y ese “hambre feliz” por la meditación; se ve que quieren hacer esto de verdad. Conocimos a unas 600 personas y sentimos que tenemos 600 nuevos amigos. Ojalá regresemos un día y podamos ver los frutos” (Ernie Christie).

## Meditación – Rompiendo el Ciclo de la Violencia. Un Seminario de Meditatio en la Ciudad de México



James Alison

La Meditación es un camino para romper el ciclo de la violencia comenzando desde un nivel personal.

Me gustó muchísimo lo sencillo y lo directo que son cada uno a su manera, James y Laurence, al hablarle a gente como yo que no soy conocedora en teología. Pero entendí muchas cosas que antes no entendía y sin embargo creía” (Susana Clavé Almeida, México).

“Las enseñanzas que hemos recibido aquí han sido muy enriquecedoras y substanciales porque nos han llevado, a través de la meditación, de una manera muy simple, a una intimidad, a un encuentro, en oración, con el corazón, con Dios. De esta manera, practicando y haciéndolo, podemos empezar

a hacer las conexiones que nos permiten crecer en este camino y romper el ciclo de violencia. ¿Por qué? Porque crecemos en paz, en tranquilidad y en el amor de Dios que desde nuestro interior se expande sobre todo” (José López Esquer, México).

“Fue un encuentro muy enriquecedor, porque tuvimos maestros y educadores de diferentes ramas de la vida con experiencia real de lo que es vivir los problemas de violencia sobre temas políticos, religiosos e ideológicos. Y los tres ponentes mexicanos nos dieron lecciones de vida muy enriquecedoras pues permitieron que viéramos la importancia de desarrollar un espíritu más contemplativo en la manera como nos tratamos unos a otros. Es decir que nos permitieron vislumbrar una manera de crear vínculos entre una práctica contemplativa y otra manera de ir creando una comunidad menos violenta. Me he dado cuenta que la gente de México tiene un gran interés en la práctica de la meditación y mucho deseo de aprender a crear la conexión entre la meditación y un espíritu de

presencia frente a las realidades violentas que marcan a su país” (James Alison, expositor).

“La conclusión es que tenemos un nivel de violencia en México al que no nos podemos enfrentar. Todo se vuelve estadística y no nos molesta escuchar que 30, 40, 50 personas fueron victimadas en un día. Se vuelve un simple número. Tenemos que tomar consciencia de que somos personas violentas también y una vez que hemos logrado esto podemos proyectarnos hacia afuera, tal como el proyecto de Meditatio está haciendo, tocando a la comunidad, involucrándonos a nosotros y a los otros, y además de esto, iniciando la meditación con niños, de forma que cuando un niño cumpla 15 o 20 años, como adolescente o adulto, tenga la capacidad de mantenerse en paz. Teniendo una relación personal con Jesús ya no tiene el temor de enfrentar situaciones de personalidad o los problemas diarios en la vida” (Enrique Lavín, Coordinador Nacional de México).

## Malasia celebra su vigésimo aniversario con un evento interreligioso 'Despertando a la Unidad'

Por Sara Lee Turner, WCCM Singapur



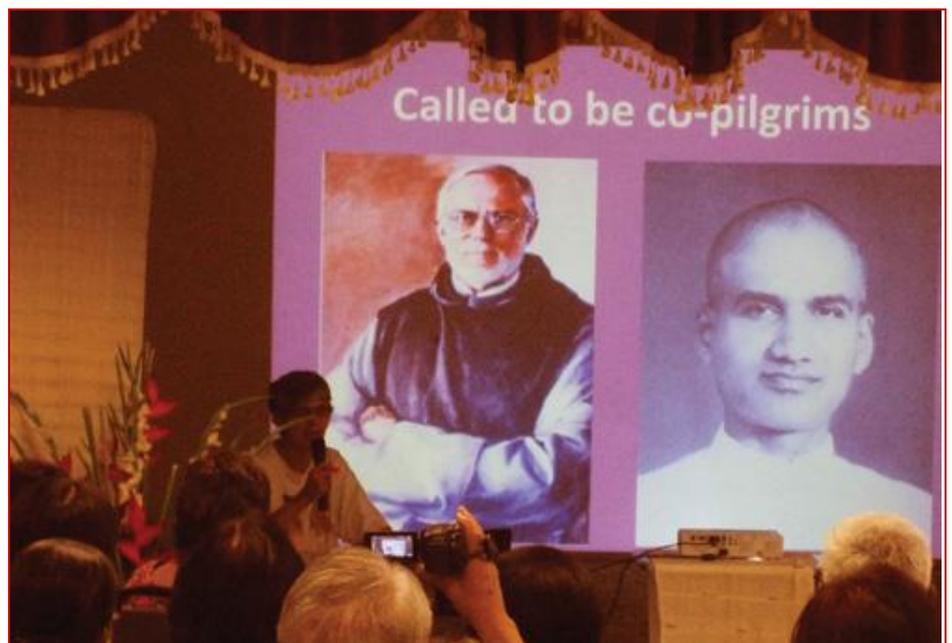
El practicar la meditación ha despertado en mí un deseo por conocer personas de otras tradiciones religiosas que mediten para poder orar juntos. Creo en el poder del silencio. Cuando las palabras resultan inadecuadas para discutir lo que uno cree, el silencio nos permite llegar juntos a niveles más profundos con respeto y amor. Al pasar un día con más de 150 malayos de raíces budistas, musulmanas, hindúes, bahais, sikhs, cristianas e indígenas, me sentí llena de gratitud hacia aquellos que asistieron y especialmente hacia aquellos que trabajaron duro para hacer que este día fuera perfecto en todo sentido. El lugar era La Sociedad de la Vida Pura – The Pure Life Society - donde John Main, en aquel entonces un joven diplomático, conoció a su fundador, Swami Satyananda, antes de redescubrir la meditación como parte de su propia tradición cristiana. La Madre Mangalam, que preside actualmente la Sociedad nos dio la bienvenida al Templo del Espíritu Universal. La ceremonia de apertura fue realizada por un grupo de malayos de raíces indígenas que bendijeron la tierra. Cada expositor describió su propia tradición afirmando la bondad

de nuestro fluir hacia Dios, Alá, el Creador o cualquiera de los muchos términos que utilizamos para denominar al Uno en quien nos encontramos y que se encuentra en nosotros. Las distracciones del mundo político y social que nos ocupan fueron también mencionadas para ilustrar las dificultades de juntarnos para formar comunidad. Hubo esperanza, expresada una y otra vez,

de que seamos capaces de sobreponernos a estas dificultades en nuestros propios países, nuestras regiones y en el mundo.

No todo en la vida espiritual se trata de hablar y meditar juntos, así que fuimos obsequiados con el espectáculo de una danza meditativa, realizada por una joven y talentosa bailarina. Por la tarde, cuando realmente teníamos que mover nuestra energía, el Grupo Sahaja Yoga nos hizo ponernos de pie y aplaudir al compás de la música que tocaron. Terminamos el día con instrucciones sobre cómo respirar y una última bendición cantada, tomada del libro de los Números 6:24-26, por el padre Gerard Theravian, de la WCCM de Malasia.

El día entero estuvo diseñado para llevarnos cuidadosamente a través de diferentes experiencias que se agruparon en el tema de la Unidad. Los participantes incluyeron a meditadores del norte, de Penang y de Ipoh así como viejos amigos que no veíamos desde el seminario de John Main en Penang (2006).



## En Foco

Por David Rees

Había terminado recientemente una temporada otoñal de presentaciones de unos programas de actuación a pequeña escala con actores protagonistas y músicos, los domingos por la tarde. Uno de los momentos culminantes estaba basado en Lorca, el gran poeta español, con una espectacular actuación solista de un actor bastante loco. Anteriormente, ese otoño, yo había hecho algunas negociaciones con su representante australiano, Reg Luckie. Cuando se acercó la época de las presentaciones Reg desapareció. Al finalizar la temporada supe que el pobre Reg había estado cuidando a su querida esposa enferma de cáncer. Y cuando supe de su fallecimiento, antes de la Navidad de 1987, le escribí a Reg. Luego del Año Nuevo él me respondió diciendo que estaba viviendo en una comunidad benedictina en Kensington, que le encantaría verme y me invitó a ir a la calle Campden Hill. En aquel momento no estaba conciente de estar buscando algo espiritual. Había estado tan ocupado que las inquietudes sobre mí mismo parecían suprimidas. Una noche de miércoles en el invierno subí por los escalones hacia la puerta azul del frente, toqué el timbre y esperé. La puerta fue abierta silenciosamente por una anciana con una sonrisa radiante y unos ojos que sentí completamente conectados con los míos. Era la querida Sor Madeleine Simon, monja del Sagrado Corazón, Directora del Centro para la Meditación Cristiana. Después de la cena, conocí al joven Padre Laurence. Sor Madeleine dijo: “ahora vamos a ir arriba a meditar ¿Te gustaría unirte a nosotros?” La sala estaba repleta,

con mucha gente joven. Había música suave mientras nos acomodábamos sin hacer ruido. El P. Laurence guió con una charla de 20 minutos después de la cual nos quedamos en completo silencio. Dejé mi bicicleta en Battersea sabiendo que tenía que completar el curso que había comenzado. Pensé “Dios se mueve de una



manera misteriosa”. Hacia el final del curso de las 8 semanas Sor Madeleine me preguntó si me gustaría cambiarme al grupo de los lunes por la noche en el cual siempre había una charla pero frecuentemente no surgían preguntas ni debates. Eso me gustó, y aun me gusta, porque prefiero volver al mundo con el silencio de la meditación intacto. Como muchos otros meditadores, después de cerca de un año, abandoné por seis meses. Estaba trabajando en un proyecto de arte y armando mis propios programas.

Cuando el proyecto llegó a su fin, de alguna manera me sentí desprovisto de algo. Y cuando me di cuenta de lo que era, inmediatamente me subí a mi bicicleta y me dirigí a la calle Campden Hill, para nunca dejar la enseñanza y de hecho, la manera de vivir que esto abrió para mí, aunque a menudo enfrentando los desafíos del desierto. Ahora puedo decir que la meditación es algo esencial en mi vida cotidiana.

Me hago bastantes reproches a mí mismo y al mundo en esas ocasiones, poco frecuentes, en que algo me impide meditar. Cuán cierto es que ‘respirar es esencial para el cuerpo así como la meditación lo es para el espíritu’. Quisiera comentar que a través de la iniciación con Laurence en el 2001, viví una época muy enriquecedora administrando la casa de meditación en Cockfosters, junto con mis “hermanas” Rita McKenna y Jo Chambers, durante casi 4 felices y bendecidos años.

Por estos días no estoy tan involucrado con el maravilloso trabajo de la comunidad a nivel mundial. Sin embargo, estoy feliz de liderar, junto con otros tres líderes, grupos semanales que se reúnen en el horario de almuerzo, en la Librería San Pablo de la Catedral de Westminster. Comencé un nuevo grupo semanal en Tower Hill y además tengo mi grupo semanal on-line en casa. Como londinense me siento orgulloso del Centro Meditatio que está en San Marcos, y de manera especial, de la Casa Meditatio en Ealing. Para mí es maravilloso, después de todos estos años, ver la esencia de ese lugar idéntica a la del Centro de la calle Campden Hill, donde yo comencé este viaje.



Meditatio Newsletter se publica cuatro veces al año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana,  
32 Hamilton Road, Londres W5 2EH, UK. Tel: +44 208 579 4466  
E-mail: welcome@wccm.org  
(Copyright The World Community for Christian Meditation)  
**Editor:** Leonardo Correa (leonardo@wccm.org)  
**Diseñador gráfico:** Gerson Laureano  
**Coordinadora Internacional:** Pauline Peters (paulinepeters2@gmail.com)

### Coordinador Oficial Internacional:

Jeroen Koppert (jeroen@wccm.org)  
Sitio TheWorldCommunity: www.wccm.org  
Sitio Medio Media: www.mediomedia.org

### Coordinadora de la edición en Castellano:

Marina Müller  
(meditación.cristiana.grupos@gmail.com)

**Traducciones de este número:** Javier Cosp Fontclara, Guillermo Lagos, Enrique Lavin, Marta Geymayr, Maren Torheim, Noelia Valenzuela

**Composición y Armado:** Noelia Valenzuela

¿Te gustaría escribir en el Boletín?

Tienes tiempo hasta la próxima fecha del:  
5 de Marzo

## Nuevos Recursos

### Videos

#### Seminario Meditatio sobre Justicia

Este Seminario Meditatio trató sobre la dimensión espiritual de la justicia.

Precio: US\$ 30

En: Meditatio Store  
(www.meditatiostore.com)

### Dvds

#### Seminario John Main 2013 – Charlas en idioma cantonés

Precio por set: HK\$50.00 (3 Discos)  
Idioma: Chino (cantonés) ilustrado con powerpoints (principalmente en idioma chino y algunas partes bilingües en chino e inglés).

Por pedidos y consultas escribir a Lina Lee: [jms.infojms2013@gmail.com](mailto:jms.infojms2013@gmail.com)

### Libros

#### Fully Alive - The transforming power of prayer (Plenamente vivos – El poder transformador de la oración)

Por John Main OSB

**Fully Alive – (Plenamente vivos)** es una nueva colección de charlas de John Main, no publicadas previamente, editadas por Laurence Freeman OSB.  
Precio: US\$11.22

En: www.wccm.org (ir a Recursos y Tienda Amazon)

### Retiros y Eventos en 2014

#### Retiro de Pascua en Bere Island



Retiro de Semana Santa conducido por el P. Laurence Freeman  
Del 12 al 20 de Abril en Bere Island, Irlanda

Más informaciones sobre el retiro: [hobbstl@gmail.com](mailto:hobbstl@gmail.com)

Más informaciones sobre grupo de Jóvenes Meditadores: [ym.bereisland@gmail.com](mailto:ym.bereisland@gmail.com)

#### Retiro en Monte Oliveto



Retiro de meditación en silencio guiado por Laurence Freeman OSB y Giovanni Felicioni. El tema del retiro será 'Salud, Sanación y Plenitud'.

Del 14 al 21 de Junio en Monte Oliveto, Siena, Italia

Más informaciones: [monteoliveto@wccm.org](mailto:monteoliveto@wccm.org)

### Seminario John Main 2014

#### Musulmanes y Cristianos: oyentes de la Palabra

Con Daniel A. Madigan, SJ  
Del 24 al 27 de Julio en Chicago, Estados Unidos  
Retiro de Silencio Pre-seminario: Changing Patterns: The Power of Stillness and Silence in Meditation (Cambiando Modelos: El Poder de la Quietud y el Silencio en la Meditación), con Laurence Freeman, OSB Del 21 al 24 de Julio de 2014  
Más informaciones: [Sharon@mediomedia.org](mailto:Sharon@mediomedia.org)

Nuestro mundo está peligrosamente dividido por dónde y cómo Dios ha pronunciado la Palabra de una determinada manera. El Seminario John Main 2014 va más allá de esta división para enfocarse en una creencia en común que une a musulmanes y cristianos: Dios es un orador y Su palabra continúa comunicándose y transformándonos. Esta es una oportunidad ideal para que los cristianos entiendan la verdad sobre la fe musulmana y su relación con la nuestra.

El moderador del JMS '14 es un experto a nivel mundial en Islam, el P. Daniel Madigan, SJ, jesuita australiano y Director de Estudios de Graduación en Teología de la Universidad de Georgetown. Es también Miembro Emérito del Centro Musulmán-Cristiano Al-Waleed para la Concientización.

**Pedidos: por favor contacta tu centro de recursos de tu país o tu proveedor para el precio en tu moneda local**



VISITA LA PÁGINA DE MEDITACIÓN CRISTIANA EN AMAZON: <http://astore.amazon.com/w0575-20>

UK Y SU REGION  
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

**HISPANOAMÉRICA:**  
web page: [www.meditacioncristiana.net](http://www.meditacioncristiana.net)  
email: [meditacion.cristiana.grupos@gmail.com](mailto:meditacion.cristiana.grupos@gmail.com)

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

**ASIA Y SU REGION**  
email: [enquiries@mediomedia.com](mailto:enquiries@mediomedia.com)  
Tel: +65 6469 7671

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

**NUOVA ZELANDA:**  
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