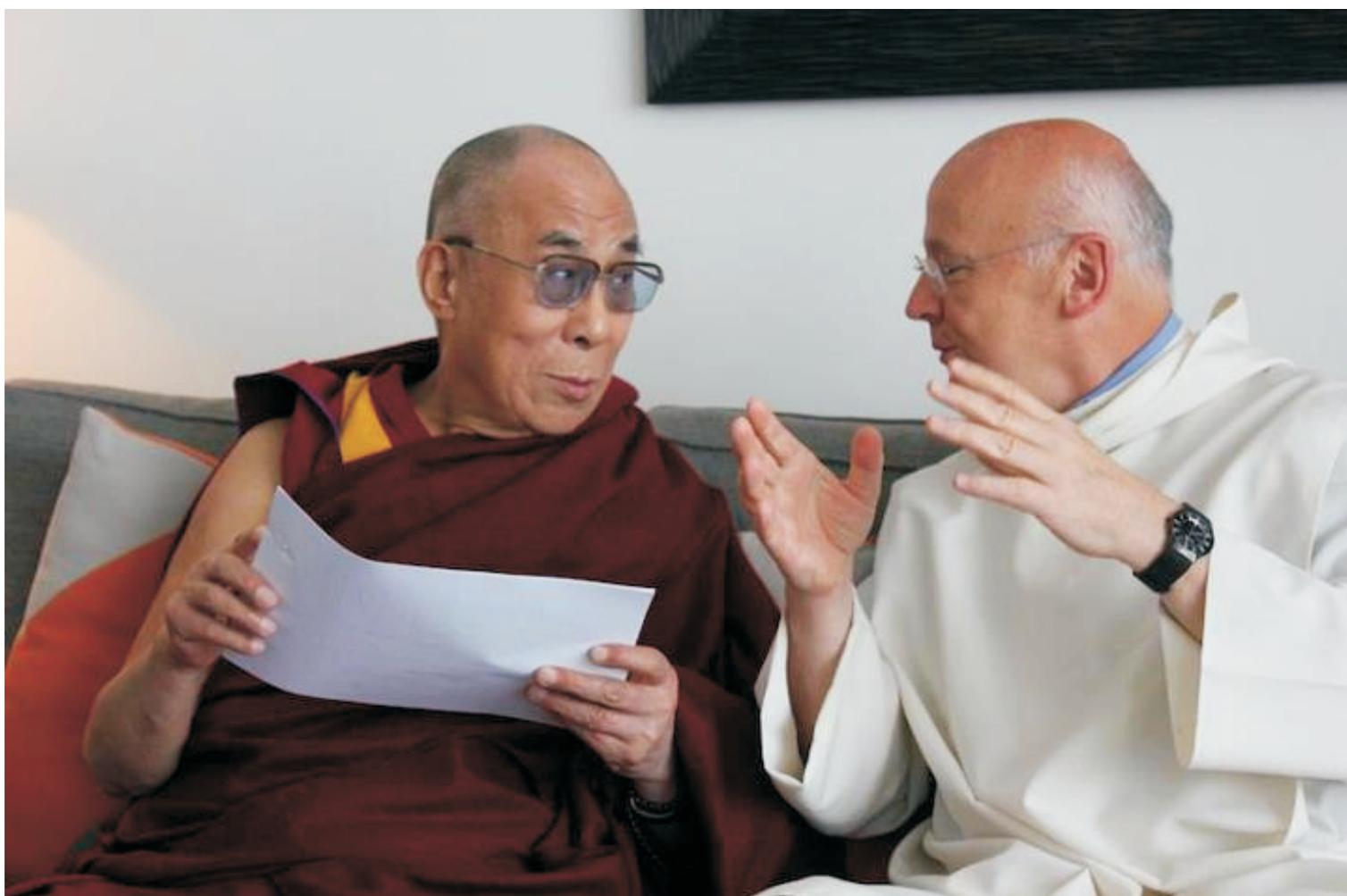




Un nuevo Camino de Paz

En Junio, Laurence Freeman y el Dalai Lama se encontraron para conversar sobre su diálogo en la India el próximo enero tanto como sobre los nuevos pasos del Camino de la Paz



En esta edición

2 Laurence
Freeman

Los seis estadios de la contemplación: las esculturas de la catedral de Chartres este año fueron parte de las enseñanzas del retiro del Monte Oliveto

8 Noticias

Cómo la Meditación está cambiando las vidas de muchos marginados que no tienen hogar: historias de Boston, Houston e Inglaterra

9 Reportajes

Fray Betto, disertante en el Seminario John Main 2012: Salvar el medio ambiente depende de nuestro comportamiento contemplativo



Una carta de Laurence Freeman

Hay algo muy hermoso y humano en particular sobre un grupo de personas que abandonan sus camas a primera hora de la mañana y cierran las puertas de su cuarto silenciosamente a fin de no perturbar el silencio y la convergencia en el espacio común de oración. Ellos van a su silla o cojín habitual - todos somos criaturas de hábito - y se sientan esperando la campana. Ya sea en un monasterio o en un retiro temporal donde una comunidad se forma a través del tiempo, este silencio con un propósito común unánime es profundamente revelador. Muestra cómo nos parecemos a los animales: observemos cómo las aves se reúnen para pasar la noche y emigran en el invierno, o la caminata diaria de los mamíferos para buscar forraje y alimentar a sus crías. Reconocemos algo de nosotros mismos en este comportamiento. Sin embargo, reunirnos antes de la actividad del día simplemente para orar es también reconocernos como humanos y expandir nuestro auto-conocimiento.

En Monte Oliveto el retiro anual se ha convertido en una tradición. Es siempre diferente. La química de las nacionalidades - doce en este año -; las personas que han llegado de forma individual o el grupo de amigos que se han reunido; la personalidad del director monástico (a cada uno le encantó el alegre y atento Dom Lorenzo); Giovanni con nuevas metáforas para su clase de yoga ("tus extremidades fluyen como el aceite de oliva"); las fiestas litúrgicas (la procesión del Corpus Christi alrededor de la iglesia, en la cual nos unimos a la perplejidad de algunos y la mezcla de nostalgia del resto): todo es cíclico, aunque nada es repetible. Lugares y ritmos de vida son como viejos amigos. Reconocemos con feliz satisfacción y alivio que aún están con nosotros. Toda alegría tiene cabida allí. La vida no es sólo nueva, sino - aún más - significativamente renovable. Nos ponemos al día uno con el otro y así recordamos quiénes somos, avanzando un poco en la conciencia de reconocernos como viejos amigos.

En la primera meditación del día que llamamos opcional, para que la gente no se sienta culpable si no puede hacerla, casi todo el mundo está allí a tiempo, esperando oír el sonido de la campana como los corredores en una carrera. Algunos

que tosen necesitarán que se les recuerde que sean más conscientes, pero en general el instinto de estar juntos, quietos y en silencio, es muy fuerte. Entonces, cuando suena la campana, entramos en la labor del silencio que nos hace darnos cuenta cuán ruidoso es el atrevido mundo que viene y nos visita a través de las ventanas abiertas de la sala de meditación: palomas, golondrinas, un distante pero omnipresente cuco, las campanas despertando a los monjes para su Oficio, el chisporroteo de la voz alta de la señora que trabaja en la huerta abajo y que el maestro anfitrión ha entrenado la pasada semana con todo su empeño para que baje la voz durante la oración de la mañana. Una sinfonía de ruidos al lado de la obra de silencio.

Sin embargo, como cualquier meditador experimentado sabe, no es

Tan pronto como hemos comenzado el viaje de la meditación, nos damos cuenta de nuestra falta de atención

el ruido exterior el que distrae, sino nuestras distracciones internas que se convierten en el ruido que esconde el silencio. Estás meditando y tu mente está dispersa. Estás colgando en el mantra como en una barandilla de un barco en una tormenta, evitando las exigencias implacables y el agarre de tus problemas o heridas o sueños diurnos. Entonces una puerta se golpea o una estridente voz penetra en la habitación desde el exterior o se agita alguien cerca de ti; surge irritación, y culpas al ruido ambiente o al movimiento por volver tu meditación más difícil. Pero si estás meditando y has sido llevado a un estado de paz y atención, has encontrado un cierto grado de claridad y quietud despierta, estás libre por un rato de los pensamientos y emociones que te aquejan. A continuación, una puerta golpea o alguien tose fuertemente. Pero eso no te despierta enojo. Lo puedes aceptar, como al pájaro intrusivo, simplemente por lo que es. Sin culpa. La compasión es más fuerte que la ira.

Este año nuestro tema fue "el libro del corazón" y las etapas del camino contemplativo. Puede ser difícil

medir lo espiritual, pero los maestros de la vida espiritual han comprendido cuán útil es tener un mapa y un sentido de los pasos que vamos haciendo. El tiempo que conlleva cada paso varía para cada individuo, y no hay ninguna píldora para acelerar el proceso / sólo la medicina de la fe, que nos salva de perder el tiempo.

La catedral de Chartres al norte de Francia es en sí misma un libro en piedra con las historias y doctrinas de nuestra tradición ilustradas con gran belleza en una poderosa armonía del arte y la fe, que la mente moderna apenas puede comprender. En aquella edad pre-alfabetizada, era como la gente aprendía. Las vidrieras y esculturas no eran solo los libros de historietas de su tiempo sino también uno de los mayores logros de la civilización. En el portal oeste del edificio, insertada entre las muchas esculturas pequeñas que expresan las creencias más importantes y las ideas que alguna vez tuvieron sentido en la vida de las personas, hay una secuencia especial de seis figuras. Muestran una mujer con velo sentada con un libro de diferentes maneras, que representa las etapas de la contemplación.

Estas fueron las imágenes que nos enseñaron durante nuestras conferencias diarias de los días cálidos del retiro de Monte Oliveto. Después de la meditación, el desayuno, el yoga y la convergencia silenciosa al mismo lugar, en el Aula San Benito, nuestra sala de conferencias, entramos en la esquina izquierda de un gran patio de baldosas rojas que había absorbido el sol durante siglos. Para mantener a la gente despierta, pero al mismo tiempo para recordar cómo la mente y el cuerpo juntos son nuestros órganos de percepción, tomamos un descanso a mitad de camino luego de cada conferencia. Salimos al patio y éramos guiados a hacer ejercicios simples para despertar los sentidos. Tocar los antiguos muros de piedra lisa o estirarnos hacia el azul de arriba. Luego nos sentíamos de nuevo refrescados y sonrientes para la segunda charla.

En la primera escultura de la secuencia la mujer está en un estado pre-contemplativo. Tan pronto como se ha iniciado el viaje de la meditación, nos damos cuenta de

esta falta de atención en nosotros mismos. Hasta que esta conciencia no amanece estamos realmente perdidos. Tal vez más tarde, lo recordemos como una etapa, no tan lejana, en la que no podíamos entender ni sentir interés por lo que la contemplación o la meditación puede significar. Estábamos demasiado ocupados o demasiado asustados. Es posible que hayamos estado persiguiendo ese "algo" que esperamos satisfaga o justifique nuestra existencia sin saber lo que es ese "algo" que ambicionamos.

O podemos haber estado desilusionados y deprimidos, convencidos de que esa "otra cosa" más allá de lo que fuimos y tuvimos

tanto tiempo, en que nuestro corazón era de hecho un libro cerrado para nosotros. El libro es un símbolo, no de un conocimiento conceptual sino del corazón, que tiene razones que la razón no conoce. En la segunda escultura, Lady Gaga se convierte en Dama Contemplación.

Su expresión está más despierta y comprometida y hay un sentido de exploración y descubrimiento que acompaña el recibir y abrir un nuevo libro.

San Bernardo dice que la primera etapa es "considerar continuamente lo que Dios quiere, lo que le agrada y le es aceptable": este es un lenguaje desconocido para la mayoría de la gente, así que hoy

Meister Eckhart dijo que la concha tiene que romperse y lo que está adentro tiene que salir. Como el pollito necesita picotear el cascarón para salir, solo nosotros mismos podemos abrir el libro e iniciar el viaje del **autoconocimiento**. Lamentablemente nadie puede darnos el autoconocimiento. Al principio, porque es tan distinto que nos sentimos desorientados. El tiempo se lentifica, cambia el espacio - la ciencia neurológica parece haber encontrado las partes del cerebro donde se refleja esta experiencia. Pero lo que ocurre no puede ser explicado tan fácilmente. Estamos evolucionando en toma de conciencia al abrir el libro y comenzar a aprender lo que tiene para enseñarnos.

El capítulo 44 de la Nube del No Saber dice que por momentos sentiremos una fuerte y profunda tristeza espectral: no es de ninguna manera una depresión psicológica o un estado negativo, y en realidad la tradición mística dice que esta tristeza es algo bueno para nosotros. No es acerca de lo que tenemos y no nos gusta o lo que no tenemos pero deseamos. Tiene que ver con una inquebrantable sensación de separación, la sombra arrojada por el ego entre nosotros mismos y todo aquello con lo que entramos en relación. La Nube dice que esta tristeza limpia el corazón, no solo del pecado, sino de la pena (el karma) que el pecado se ha ganado. Y lo que hace soportable esta tristeza intermitente es que ella nos revela lo que más profundamente deseamos y estamos programados para encontrar.

Esto no es espiritualidad de consumista. Hablar de una tristeza purificadora suena extraño, pero refleja verídicamente la experiencia del camino de la meditación. Aprendemos en esta etapa lo que el Bahagavad Gita significa cuando dice que debemos hacer nuestra obra sin apegarnos a sus frutos. O lo que la parábola de los trabajadores de la viña nos dice sobre la distancia entre nosotros y Dios (la percepción del ego sobre las cosas y el conocimiento del amor) que es acercado, no demandando nuestros derechos, sino por ministerio de la gracia.

Tomás de Aquino gustaba hacer preguntas. Preguntó: ¿es la atención realmente necesaria en la oración? Le gustaban también las respuestas de múltiple elección. Así, 1) La atención no es necesaria para que ganemos un mérito básico por el tiempo que entregamos a la oración. Como algunos trabajos cómodos, te



en nuestras vidas ni siquiera existía.

La mujer tiene una mirada vaga y distante. Ella está sosteniendo el libro cerrado en su mano izquierda. La mano derecha está oculta. Los aspectos activo y contemplativo de la persona no se integran, ni siquiera son conscientes uno del otro. En esta etapa pre-contemplativa es difícil para nosotros comprender por qué hay que cambiar, y mucho menos cómo. O, si es posible, el cambio es pateado hacia un futuro invisible. A veces, esta actitud es la negación más rotunda, como en el alcohólico cuya vida está siendo arruinada por su adicción, pero que dice que no tiene problemas e incluso si lo dijera, dice que podría controlarlo. ¿O es simple resistencia al cambio porque el demonio que conocemos es mejor que el que no conocemos? Gran parte de la vida, décadas, pueden pasar infructuosamente, atrapados en esta etapa. Sólo más tarde vemos el significado de las oportunidades que nos perdimos y nos preguntamos por qué pasó

tenemos que parafrasearlo. Descubrir la voluntad de Dios solo es posible cuando - como dice San Pablo - estamos en un proceso de transformación de la conciencia en el cual todas nuestras formas de conocimiento están siendo expandidas. 'Dejen que sus mentes sean renovadas y su entera naturaleza sea así transformada,' dice, y entonces sabrán lo que Dios quiere. Psicológicamente, esto significa que debemos atravesar la selva y la maleza de nuestros conflictivos deseos y fantasías y penetrar en lo que realmente deseamos.

Así, Bernardo quiere decir que cuando comenzamos a abrir el libro del corazón, no nos rindamos a mitad de camino atravesando la jungla. Eventualmente, nos simplificamos y purificamos lo profundo de nuestro corazón de modo que nos conectamos con la voluntad de Dios mismo y no meramente como ella nos afecta en forma egoica. Este cambio de nuestro usual enfoque egocéntrico es el gran cambio de conciencia en la vida diaria. Podemos sentir que algo misterioso está sucediéndonos. Otra gente simplemente nos encuentra un poco más fáciles para convivir.

pagan solo por estar. Hay gente que se siente relativamente satisfecha si meramente dice sus oraciones.

2) La atención tampoco es necesaria para ganar los favores de Dios. Algunos beneficios se suman simplemente con la práctica. El colesterol y el estrés disminuyen. 3) Pero la atención es absolutamente necesaria para refrigerio del alma: la transformación más perdurable y profunda, la apertura a las profundidades dadoras de vida e iluminación del libro del corazón provienen del trabajo de la atención que es la esencia de la oración, al menos, de la "oración pura". Como con cualquier libro, podemos pasar por esto apenas rozándolo, o dejarlo de lado a cambio de un entretenimiento fácil o de la televisión. Pero un buen libro recompensa el trabajo de leer y puede cambiar nuestra vida.

Esto es lo que sucede en la tercera escultura. La mujer está sosteniendo el libro con ambas manos, profundamente concentrada y atenta. Está totalmente en ello. Recogimiento (atención plena, mindfulness) es el término usado para describir el estado donde al mismo tiempo recordamos lo olvidado y prestamos plena atención a la presencia de Dios aquí y ahora. Entre ambos, se encuentra lo que los investigadores de la memoria llaman el momento de "estar en la punta de la lengua", cuando casi recordamos un nombre o una cara pero no podemos completar el proceso. La misma investigación sobre el cerebro muestra, sin sorprendernos, que es más difícil que recordemos cosas que percibimos cuando nuestra atención estaba distraída o dividida. Cuanto mayor atención prestemos, será más fácil volver eso a la conciencia.

¿Cómo vemos este estado de atención? ¿Como un duro trabajo, como repasar para un examen, o como ser absorbidos sin esfuerzo en algo encantador? Pienso que los niños se dedican tan bien a la meditación, simplemente porque la disfrutan y la disfrutan con simplicidad. Uno de nuestros coordinadores para el proyecto de Meditación en las Escuelas me dijo recientemente que se había sorprendido de la cantidad de testimonios de los niños que aprenden a meditar en las escuelas y a la vez lo practican en sus casas. ¡Esto está teniendo un impacto importante en muchas familias y en sus vínculos recíprocos! Como resultado, no pocos padres

comenzaron a meditar.

A un niño le gusta jugar, y toma el juego con mucha seriedad. Podemos observar el juego en los pájaros y en los mamíferos a causa del largo periodo que pasan en completa dependencia de sus padres. Tal vez es por medio del juego que la cultura humana y la religión se desarrollan. En el deporte, el juego es regido por reglas, y los niños también refuerzan esas reglas en sus juegos. Romper las reglas para ganar es humano, pero es universalmente reconocido como un error. ¿Qué pasaría si nos enfocáramos en la meditación como una forma de juego sagrado, con reglas simples y claras rigiendo lo que ocurre en el espacio y el tiempo que le dedicamos? Las reglas son heredadas como parte de una tradición en la cual se ha trabajado con



eficacia por largo tiempo, lo que les hace más fácil confiar en ella. La deben aceptar libremente - ninguna disciplina impuesta con dureza funciona a nivel espiritual. Pero el punto es jugar bien, encontrar alegría en la dedicación al juego, sacudirse al menos por un rato la carga de la autoconciencia y el egocentrismo.

La meditación es el trabajo que hacemos, el juego que jugamos para recibir el don de la contemplación. La contemplación es el conocimiento nacido del amor. Nos conduce por un camino de vastas proporciones interiores, como un viaje intergaláctico. El destino es un grado infinito de amor. Un gerente de fútbol señaló una vez acerca del "hermoso juego": "El fútbol no es una cuestión de vida o muerte. Es más importante que eso".

Solo en la alegría podemos ver cuán serio es realmente algo.

Dama Contemplación ahora pasa a estar en silencio. El libro es nuevamente cerrado, sobre su falda.

Sus manos están unidas y ella aparece completamente en armonía y serenidad.

Por el momento, ella ha dejado a un lado sus pensamientos, aún sus buenas ideas e intuiciones, y encontró la quietud de la mente que se abre naturalmente a la quietud del espíritu. Ella está con Dios más que pensando en Dios. En este "desconectado" estado de pura oración, un real y profundo trabajo se ha cumplido, aún si quien medita no ha tenido la sensación de haber estado involucrado en ello. No solamente se detuvieron las raíces de los estados mentales negativos - lo que los monjes del desierto llamaban los pecados capitales -. Nuestro entendimiento de Dios ha sido también renovado junto con nuestra percepción de nosotros mismos. Las imágenes de Dios formadas en la familia o en la

cultura pueden ahora parecer irrelevantes o falsas ante la experiencia de Dios que ha sido silenciosamente abierta para nosotros a un nivel más profundo que el pensamiento o la imaginación.

Fuera de la meditación, esta nueva teología tiene que ser confrontada.

Puede ser perturbador, o aún sentirse como si estuviéramos perdiendo la fe, aunque en realidad la estamos profundizando. El alma, dijo el Maestro Eckhart, debe llegar a ser 'vacía y libre' para alcanzar así la pureza de una virgen 'en la base de su ser': el estado virginal es por supuesto una metáfora, para una manera de ser inocente y puramente abierta al abrazo conyugal con la realidad, el matrimonio espiritual. La unión con Dios es siempre lo primero. Podemos experimentarla en fugaces momentos o ni siquiera darnos cuenta que pasamos por esos estados- o que ellos nos han tocado. Pero ellos son parte de nuestra travesía en forma creciente y aún si n o somos concientes

de ellos, dejan su huella en nuestros modos de actuar y reaccionar en los aspectos activos en que nos encontramos "on line" en nuestra vida cotidiana.

Como con el arte o las relaciones de intimidad, así ocurre con el viaje contemplativo - el cual es el arte mismo de la intimidad -: hay momentos de éxtasis. En la quinta escultura el alma se muestra en ese estado en que nos situamos fuera de nosotros mismos. El libro está nuevamente cerrado en su mano izquierda. Su mano derecha está levantada y ella mira hacia abajo, a la derecha - no puede definirse si en un gesto de saludo, de paz o incluso de defensa instintiva. El cerebro izquierdo no puede explicar fácilmente los acontecimientos del cerebro derecho. No es meramente una experiencia de salir del cuerpo ni siquiera "una experiencia" en el sentido corriente de la palabra.

Quizás no es solo éxtasis, sino éntasis - una palabra acuñada para describir el estado de serenidad, permaneciendo en uno mismo. Las perspectivas orientales y occidentales sobre la contemplación se conectan en estos dos términos. Pero, como quiera que se entienda, se trata menos de una experiencia particular que nos gustaría repetir o mantener, y más de una revelación de todo un nivel de experiencia que está continuamente presente pero de la cual somos escasamente concientes. No obstante, es sobre lo que se construye nuestra distractividad y conducta disfuncional y, si estos estados más desordenados de nuestra mente pueden ser despertados a la existencia de este más profundo nivel de realidad, pueden ser sanados y calmados.

No deseo nada, no sé nada, no soy nada. Tan esquiva es para describirse esta experiencia de unión con Dios, que es con frecuencia evocada en el lenguaje de la negación. Similarmente, términos como pobreza de espíritu, quietud y silencio necesitan ser comprendidos en relación con lo que tratan de describir de un modo especial. De otro modo, son fácilmente entendidos en forma negativa, como significando la ausencia de sus opuestos lo cual incluye nuestro estado habitual de hiperestimulación, hiperactividad y excesiva comunicación mediante palabras e imágenes.

Otro término que trata de hacer justicia al quinto estadio es desapego o no apego. Todas las espiritualidades más profundas están

de acuerdo en que este es el estado que necesitamos abrazar y cultivar para penetrar en lo más profundo de nosotros mismos, donde Dios, la realidad última, brilla serenamente. La unión con Dios es imposible sin la unión con nosotros mismos y así el alma debe entrar en su propio fondo antes que Dios pueda "nacer" en ella. El desapego no es simplemente escaparse del mundo sino una manera de vivir la parte "online" de nuestra vida en contacto con el estado "offline": la contemplación en la acción, el silencio en medio del pensamiento. Este es el secreto de la creatividad y la resiliencia. Ser capaces de desapegar nuestras mentes de nuestros esquemas usuales, de nuestros prejuicios, de todos nuestros hábitos, es el pre requisito para pensar por fuera del encasillamiento, percibiendo lo que es hermosamente simple, y sin embargo, una vez percibido, absurdamente obvio.

Esto explica por qué la meditación necesita ser integrada a la vida diaria y

La meditación es el trabajo que hacemos, el juego que jugamos, para recibir el don de la contemplación

por qué es en la vida cotidiana donde vemos sus frutos. Los tiempos de retiros, o participar en un grupo semanal de meditación, nos ayuda a esto; pero es en la vida diaria y en el trabajo, las relaciones y las respuestas, donde puede verse la realidad de la unión. ¿Cómo podemos amar al Dios que no podemos ver si no amamos a las personas que podemos ver? O dicho de otra manera: llegando a la unión con aquellos que vemos, realizamos nuestra unión con Dios.

La última escultura muestra a la meditadora compartiendo los dones de la contemplación con otros. Esto es, no exclusivamente, una comprensión cristiana del significado y la naturaleza del viaje en su conjunto. Es la prueba de la auténtica santidad. Para el budista, describiría el ideal del bodhisattva y para el cristiano contemporáneo muestra también la relación entre contemplación y evangelización.

El libro está cerrado, próximo, y ella está mirando hacia afuera, energizada y comprometida. Pero aún ella se muestra concentrada y no está distraída en su actividad. María y Marta se han fusionado. El ideal de compartir los frutos de la contemplación está incrustado en la comprensión cristiana. Contemplant et contemplata aliis tradere

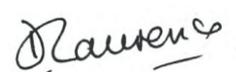
es una antigua frase que significa contemplar y transmitir a otros los frutos de la contemplación. Sí, la contemplación es un fin en sí misma, es el objetivo de la vida. Pero el final es sin fin y así hay siempre más desapego en el cual entrar creativamente, siempre más para compartir con otros como parte de nuestro propio viaje.

Más que ningún otro maestro, Jesús empoderó a sus discípulos y les dio su propio Espíritu, para continuar su misión en el mundo. Este es un concepto tan sorprendente que necesitamos la dimensión de la contemplación para comenzar a entenderlo. De otro modo lo reduciríamos a una mera dimensión activista y lo veremos primariamente como preocupado por expandir el número de los integrantes de la iglesia. Es más que eso, porque Jesús es más que el fundador de una religión. El misterio del cristianismo y la misma paradoja de Jesús se abren plenamente solo a través de esta dimensión.

¿Por qué incluso necesitamos pensar en los estadios del viaje? No para evaluar nuestro propio progreso de una manera auto centrada, sino más bien para llegar a una claridad más desapegada y a un sentido de orden en lo que estamos haciendo. El viaje es espiritual, y por lo tanto no es medible ni podemos hacer mapas sobre él. Y sin embargo es un proceso espiritual humano y nos beneficiamos con un sentido de lógica interior y de propósito sobre lo que estamos siendo conducidos. La verdadera razón para comprenderlo no es para controlarlo sino para comunicarlo y compartirlo mejor.

Nuestra cultura y nuestras instituciones están descendiendo hacia un desorden cada vez más profundo. La cultura de nuestras instituciones financieras parece severamente corrupta. Aún las iglesias se muestran incapaces de distinguir entre las cosas materiales y las cosas espirituales. La educación, la medicina, el gobierno, las leyes y la ciencia también muestran los mismos síntomas de pérdida de la dimensión espiritual de la realidad - e incluso una pérdida de la memoria de lo que se ha perdido. Enseñar meditación como una práctica espiritual hoy significa ser concientes de sus beneficios físicos y psicológicos pero aún más de sus frutos espirituales. Tal vez esto es una contribución que cada meditador o meditadora puede, a su manera, hacer para que la crisis nos haga superarla con un saldo de progreso para toda la humanidad.

Con mucho amor,



Laurence Freeman, OSB

Meditación en los Márgenes

En el silencio todas las divisiones desaparecen. La Meditación restaura la dignidad y la paz en las personas marginalizadas social y económicamente.



queremos crecer. Maranatha. ¡trata por un rato y lo verás!

Sentarse en quietud

Paul Estes, miembro del grupo de Meditación de St. Paul, Boston.

La meditación, tal como lo indica el maestro del maestro de mi maestra, John Main, se ha vuelto una parte vital de mi rutina diaria. A través de la quietud me he dado cuenta que los pensamientos desordenados y repetitivos que antes regían mi mente, ahora aparecen con menor frecuencia. Pensamientos más claros y espacios más lúcidos de memoria han llenado el vacío que deja la calma.

No ha sido un cambio notable de un día para otro, sino más bien una sanación producida por el Amor que es Dios, con quien me siento un momento cada día. Este no es un momento para decir: "Alaba a Dios y recuerda que El murió por nuestros pecados..." No, la meditación es un momento a solas con nuestro Padre.

Un momento en que nos sentamos y simplemente disfrutamos su Amor por nosotros.

Estos momentos los aprecio más que la Celebración Dominical, aun considerando lo bella que puede ser, simplemente no hay punto de comparación.

En la meditación no hay un mediador dando su interpretación de los evangelios, no hay una comunidad en oración, simplemente tú y Dios dentro de ti, sentados en la quietud. La mejor parte de la meditación es el caer en la cuenta de cuánto me ama. No hay Amor más grande en el Universo conocido. Lo único que puedo decir para que me creas es: Siéntate quieto, por 20 minutos, cada mañana.

Mira y siente, sé testigo del amor de Dios por ti y observa por ti mismo el cambio que se va produciendo en tu interior.

Un amigo para los indigentes en Boston. Cristina Rathbone, Sacerdote Episcopal y líder de grupo.

El otro día escuché una persona que preguntaba a uno de nuestros asistentes frecuentes a la meditación, que de qué se trataba lo que hacíamos... Crecer en Amor, le contestó inmediatamente. Aunque no es tan fácil como suena, agregó, ¡trata por un rato y lo verás!

Ella está en lo cierto. Aunque es un concepto simple, crecer en el Amor no es fácil. A veces es doloroso y complicado. Y lleno de emociones que sentimos como lo opuesto al Amor. Y puede dar miedo también. El amor por su propia naturaleza es abierto, y la apertura, muchos de nosotros hemos aprendido a través de nuestro propio pasado, puede ser peligrosa. Por eso creo que la única manera de embarcarnos y permanecer en este camino es en Comunidad. Y por eso nos juntamos cada semana para trabajar, y conversar y rezar.

Para decir la verdad, nuestro grupo es un poco desordenado y ecléctico, formado por hombres y mujeres sin techo, lucimos justamente como el tipo de gente con la que las Iglesias no quieren tener nada que ver. Y sin embargo, nuestra pequeña comunidad está llena de vida y de Amor de Dios, en maneras que no son tan fáciles de ver en otros lados. Cantamos y reímos y lloramos mucho,

y rezamos mucho, también. Y aunque la meditación no es el primer programa al que se suelen inscribir las personas nuevas, muchos van llegando con el tiempo y se van quedando. Esto me sorprendió al principio pero me he dado cuenta a través del tiempo, que en la quietud a la que entramos juntos, hay una estabilidad amplia y confiable que refresca aún al más desafortunado ser humano. Y a través de las muchas (y muchas veces extraordinarias) pruebas de la vida en las calles, la simple y humilde repetición del mantra sirve como una especie de ancla que he visto que conecta a cada meditador con el Amor que es Dios.

Después de dos años meditando juntos, la palabra Maranatha está grabada no solo en los corazones de nuestro grupo sino también en las pinturas que han ido colgando en nuestro cuarto de meditación, y al menos en un caso, en la mochila bien embalada de una de las personas:

Maranatha pintado con gruesas letras de marcador negro permanente, claramente pintadas cerca de las correas, de manera que el dueño recuerda, cada vez que carga todas sus posesiones, que es amado. Maranatha. Nos junta y forma comunidad y nos mantiene en el amor en el que

Meditación, los Marginados y la Iglesia Emergente.

Terry Doyle, Oblato, trabaja con adictos y marginalizados en el Reino Unido.



Este espíritu en mí, se ha manifestado de muchas maneras a lo largo de los años. Más notablemente a través de mi trabajo con los perdidos en el mundo de las drogas, los indigentes y los criminales.

Mi trabajo actual es ayudar a "Construir la Recuperación de la Comunidad". Retar la discriminación y los estigmas, mejorar las opciones de tratamiento y formar personas que puedan vivir vidas más productivas como parte - y no aparte - de su comunidad.

Para mí es muy simple, si podemos hacer que la gente se sienta más aceptada, más apreciada, más amada, entonces estamos ayudando a su autoestima y mi fe me dice que todos somos Hijos Queridos de nuestro Dios, sin importar las equivocaciones que hayamos cometido en el pasado. Por eso es que la práctica de la meditación cristiana es tan valiosa, nos ayuda a conectarnos en nuestra propia profundidad, en un lugar que está más allá de la culpabilidad, la vergüenza, nuestro sentido de valer poco. Con el tiempo, nuestra práctica nos ayuda a sanar en la plenitud, y si nuestra enfermedad se manifiesta como adicción a las drogas, entonces esta sanación nos permite crecer más allá de la necesidad de llenarnos con un agente exterior que nos de una ayuda o nos tape un dolor o nos permita separarnos de la vida diaria porque es demasiado

para nosotros. La meditación nos ayuda a sentirnos más valiosos, libres de culpas y vergüenzas y nos empodera para decirle Sí a la vida otra vez al permitir que nos reincorporemos de una manera más completa.

He encontrado que algunas prácticas, como Tai Chi o Qi Gong proporcionan un apoyo valioso en el caótico estilo de vida de algunas personas y ayudan a elevar los niveles de energía de tal manera que la persona naturalmente se aleja de los comportamientos negativos y puede escoger más inteligentemente. Estas prácticas nos conducen eventualmente a la quietud al hacer que nos enfoquemos en la respiración y en ciertos movimientos del cuerpo, de forma que mejoramos nuestra habilidad de estar presentes, de estar atentos y quietos y decir el mantra, lo que es aun más difícil para aquellos cuyos cerebros están un poco descontrolados por el abuso de las drogas.

Hay un proverbio chino que puede ayudarnos: "La práctica paciente y persistente cosecha grandes recompensas", esto también ayuda al adicto a vencer la necesidad de cambiar la manera en que se siente lo más rápido posible. Por otro lado, la necesidad de gratificación instantánea de la sociedad moderna se ve disminuida por las disciplinas como Tai Chi, Yoga, Qi Gong y Meditación, pues estas juegan un papel muy importante en darnos la capacidad, no solo a aquellos adictos a las drogas, sino a todos nosotros, de aprender a quitarnos del camino y aprender a "dejar ir, dejar - permitir - a Dios".

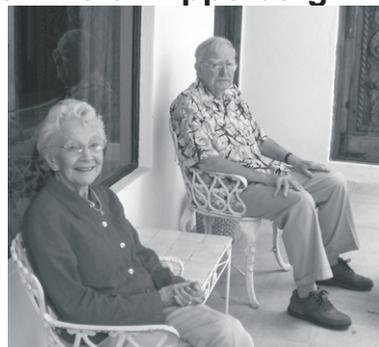
Actualmente estoy buscando fondos seguros para desarrollar un Centro en una zona marginada de Middlesbrough, al noreste de Inglaterra, que servirá como lugar para sanación interior, oración contemplativa, "medicina de energía" y meditación, así como un centro para ayudar a los pobres y los marginados a que se sientan capaces de encontrarse de nuevo con la vida y todo lo que esta nos ofrece.

Siento que este puede ser un aspecto de una "iglesia emergente", radical y basada en Cristo, que ayudaría al marginado a través de la meditación y otras prácticas a

"despertar" a ellos mismos y su Verdadera Realidad, y a través de la organización comunitaria "despertar" a las injusticias de las realidades políticas actuales, ayudando, por tanto, a que las personas se vuelvan menos dependientes de agencias exteriores o drogas

June y Bill: Meditación con los indigentes de Houston en los 90's

Rev. Helen Appelberg



En los noventa, los Oblatos June Holly, una educadora, y su esposo Bill Harrison, un doctor, formaron parte del primer equipo médico que formó 'El Señor de las Calles', un centro para los indigentes y desplazados de Houston y la Diócesis Episcopal de Texas. Al amanecer de cada domingo, Bill y su grupo de estudiantes de medicina proporcionaban ayuda a aquellas personas necesitadas de atención médica.

June estaba a su lado y ayudó a formar un grupo de apoyo para las mujeres. Bill y June también iniciaron un grupo de meditación semanal para indigentes que se reunió por años. Bill muchas veces se refería a uno de los miembros de ese grupo que decía: 'El único momento en que siento que es seguro cerrar mis ojos es cuando meditamos juntos cada semana. El resto del tiempo no hay ningún lugar en que me sienta a gusto cerrando los ojos pues seguro me robarán lo poco que poseo... pero aquí, en este lugar, me siento seguro.'

Interreligioso

Nuevo Camino de la Paz planeado con el Dalai Lama.



“Estoy muy contento de encontrarme de nuevo con mi amigo tan cercano... no solo amigo, sino un hermano verdaderamente especial”.

Con estas palabras, en un mensaje grabado en un video para la Comunidad Mundial, Su Santidad, el Dalai Lama describe su encuentro con Laurence Freeman, OSB, el 18 de Junio en Manchester, Reino Unido.

Hablaron del diálogo que compartirán durante el siguiente peregrinaje a la

India en Enero del 2013. El diálogo se enfocará en las similitudes y diferencias entre Jesús y el Buda, y el significado del discipulado en la actualidad. También intercambiaron planes sobre una nueva serie del Camino de la Paz que ambos codirigen.

En Línea: Fotos del encuentro, el mensaje del Dalai Lama a la WCCM, y una entrevista con Laurence Freeman sobre su amistad, en wccm.org

Entrevista



Carlos Alberto Libanio-Christo OP es un sacerdote Dominicano, escritor y activista social que estuvo preso durante cuatro años en la dictadura pasada. Se le conoce a través de Brasil y Latinoamérica como 'Frei Betto' y fue asesor especial del presidente Lula. Su compromiso social está basado en una fuerte teología y práctica contemplativa. Va a ser un ponente en el primer Seminario de John Main que se llevará a cabo en Latinoamérica, y que tendrá lugar en Brasil en Agosto del 2012.

¿Nos puede comentar algo de su experiencia personal con la Meditación? ¿Lleva Ud. una

práctica diaria?

Frei Betto: Siempre me ha gustado rezar. Desde adolescente he guardado los primeros 30 minutos de la mañana para conectarme con Dios. Y cuando me es posible, hago lo mismo al final de la tarde o justo antes de dormir. Aprendí a meditar en 1965, como novicio dominicano. Mis maestros fueron Santa Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz. Los dos me hicieron desapegarme de imaginar a Dios “arriba, muy lejos” y encontrarle en el centro de mi corazón. Medito sin palabras y trato de evitar cualquier imagen en mi mente. Otros días, la casa está loca, como dice Sta. Teresa, y aquietar mi mente es más difícil.

He descrito este camino espiritual en mi libro *Mística y espiritualidad*, que escribí junto con Leonardo Boff. Durante 1969 y 1973 estuve en prisión, durante los años de la dictadura militar en Brasil. Fueron cuatro años que pasé en una especie de retiro espiritual. Ahí, sin ninguna preocupación de tiempo o lugar, entré más profundamente en mi meditación. Se volvió parte de mi vida diaria. Los beneficios derivados de la meditación son mi paz espiritual y mi lucidez de mente.

¿Cuál piensa que sea la importancia de recobrar esta tradición, especialmente para el mundo cristiano?

La meditación es un ejercicio espiritual tan viejo como la humanidad, y no está necesariamente conectada a una tradición religiosa. Los budistas, que abrazan una filosofía de vida y no una religión, son maestros de meditación. Los evangelios, especialmente Lucas, dicen que Jesús solía meditar por horas, pasando a veces la noche entera en oración.

Tristemente, la Iglesia

Católica ha subvalorado la meditación desde el siglo XVII, en una situación resultante por el miedo a que los creyentes pudieran desarrollar una espiritualidad fuera del control de las autoridades religiosas. Aun ahora, la meditación no está evaluada apropiadamente en nuestra Iglesia. Aunque el interés por la meditación está aumentando, todavía hay una falta de espacio donde las personas la puedan experimentar sin necesidad de incorporarse a una u otra denominación religiosa.

¿Qué siente acerca de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana? y ¿cuál es la esperanza que tiene sobre el seminario de John Main?

Siento una gran admiración por el trabajo de la Comunidad mundial. Junta a personas de diferentes religiones - estando abierta aun a ateos y agnósticos - . Creo que el Seminario de John Main será un momento de revelación, una manifestación de lo trascendente en nuestras vidas haciendo conexión entre los participantes, con Dios, con nuestro vecino y con la naturaleza.

El JMS 2012 va a estar enfocado a la espiritualidad y el medio ambiente. ¿Cómo ve Ud. La conexión entre la espiritualidad contemplativa y una relación equilibrada entre la humanidad y el medio ambiente?

La conservación del medio ambiente depende de un comportamiento contemplativo, o una veneración sana de la naturaleza. Marcelo Barros y yo estudiamos este tema en nuestro libro *El Amor fecunda el Universo*. Los indios de los Andes veneran la Tierra como Pachamama, la Gran Madre que genera vida. Esta idea está presente también en la tradición bíblica. La vida en la tierra vino después de 13.7 billones de años, después del Big Bang. Así como la Creación es relatada en el Génesis, Adán significa la tierra y Eva significa Vida. Vamos a explorar estos temas con mayor profundidad durante el Seminario.

“Somos más parecidos a Dios cuando nos entregamos sin medida: cuando amamos. Y es sin medida que Dios se entrega a nosotros”. (John Main)

Retiros

Isla de Bere



Esta Pascua, la Isla de Bere acogió al tradicional retiro de Semana Santa de la CMMC. Las pláticas pudieron ser vistas alrededor del mundo en tiempo real. Los videos de estas pláticas se pueden encontrar en nuestra página de YouTube en wccm.org

Australia



En Townsville y Melbourne hubo clases magistrales para maestros y un retiro para estudiantes mayores durante el mes de Mayo. Pronto se publicará un sitio web sobre Meditación con Niños.

RETIRO DE LA ESCUELA

Liz Watson y Gene Bebeau junto con Laurence Freeman dirigieron el Retiro Internacional de la Escuela de Meditación en Connecticut, Estados Unidos, en Mayo. Este es un retiro de silencio más intensivo, con una charla diaria de corta duración y encuentros diarios con los participantes. Las ocho charlas sobre el tema del Espíritu se pueden bajar de wccm.org

Monte Olivetto



Un retiro que se hace con regularidad durante el año se lleva a cabo en Monte Olivetto. En junio, el tema fue “El libro del Corazón –Etapas de Contemplación”. Giovanni Felicione dirigió la yoga matutina y Tim Casey, ex director del Centro John Main de la Universidad de Georgetown, que pasó este año en la Casa Meditatio en Londres y Mary Ann Gould, coordinadora para el Sur de California, hicieron su oblación final durante el retiro.

En Línea: escucha a dos participantes hablar de su experiencia en Monte Olivetto: wccm.org

Seminario Meditatio: El cimiento espiritual del bienestar – La meditación como un arte de sanar.



Por Don Boyle

El 22 de mayo se realizó en York el Seminario Meditatio conducido por el profesor Peter Gilbert con el tema: “El cimiento espiritual del bienestar – La meditación como un arte de sanar”. Más de 100 participantes continuaron el diálogo que empezó en nuestro seminario de Mayo 2011 en Londres. Se contó con la presencia de importantes conferencistas del mundo de la psiquiatría, psicología y de las tradiciones espirituales del cristianismo, judaísmo y el islam, sumados a una serie de talleres prácticos sobre bienestar y

recuperación que enfatizaron los aspectos prácticos del tema.

Don Boyle, moderador del grupo Meditación y Salud Mental, reportó los alentadores resultados del reciente estudio de la WCCM sobre la práctica regular de la meditación cristiana y sus efectos en el bienestar y la plenitud. El seminario incluyó un taller facilitado por dos enfermeros meditadores cristianos, Bod Bedwell y Jayne Macgregor, quienes compartieron su experiencia directa sobre sus usos en los servicios de salud mental y el trayecto de recuperación. Terry Doyle se refirió al tema de meditación en relación a las adicciones y el movimiento de sanación. La Dra. Suzanne Everett facilitó un taller sobre alimentación consciente y desórdenes alimenticios.

El Padre Laurence dio un poderoso discurso central en el que nos animó a relacionarnos con la práctica secular y la investigación científica confiados en la contribución que debemos hacer enseñando meditación desde una

tradicción espiritual. El seminario también incluyó el lanzamiento de la publicación Meditatio sobre Meditación y Salud Mental conteniendo las investigaciones presentadas en el seminario del 2011. También fue lanzada una nueva publicación de Meditatio, “Meditación y Salud Mental: Misericordia no Sacrificio” escrita por Jim Green.

Foro Meditatio: ¿Salvación o Iluminación?

“¿Salvación o Iluminación?” fue el tema de un día de diálogo entre el budista tibetano Dr. Alan Wallace y el monje benedictino P. Laurence Freeman el 21 de junio en el Hall de la Catedral Westminster en Londres. Estas charlas están disponibles en línea para ser bajadas desde nuestro catálogo de audio desde la página web www.wcccm.org

Laurence es premiado con la Orden de Canadá



Por Paul Harris

El 25 de mayo Laurence Freeman recibió en Ottawa la más elevada distinción civil del Canadá, la Orden del Canadá, por su labor de compartir las enseñanzas de la Meditación Cristiana en Canadá y alrededor del mundo. La Orden del Canadá premia a los que han tenido una vida de grandes logros

dedicados a la comunidad y al servicio a la nación.

El gobernador general David Johnston reconoció a Laurence Freeman “como un líder espiritual internacionalmente reconocido y proponente de la paz y el diálogo interreligiosos, fundador y director de la WCCM, quien regularmente recorre el planeta para introducir la meditación como un medio de transformación interior y conexión entre las personas y las religiones. Es también un respetado orador, autor y teólogo”.

Laurence dijo que estaba “asombrado” y “honrado” de recibir el premio y lo aceptó en representación de la Comunidad Mundial. Agregó que no es tanto un honor personal sino un reconocimiento a las ansias que tiene el mundo de renovación espiritual y el reconocimiento, expresado en

diferentes maneras, de que cada persona es creada para un destino único y una única realización en Dios. Luego de recibir el premio dijo: “recibir este honor refleja poderosamente el aliento de visión y sabiduría de Canadá al reconocer la dimensión espiritual global como la demanda de nuestra época”.

En una recepción de meditadores de Ottawa, el Dr. Balfour Mount conocido como el “padre del movimiento del cuidado paliativo” en Canadá y líder de un grupo de meditación, recalcó la enorme energía y amor demostrado por Laurence en compartir esta enseñanza de meditación en todo el mundo. Agregó también: “él es un extraordinario ser humano, un erudito, tiene un gran sentido del humor así como una extraordinaria, profunda y enfocada espiritualidad”.

En Foco

Anna Bonetto



Vengo de Italia, cargando sobre mis hombros una tradición católica que para mí nunca ha sido más que una línea en mi pasaporte. Tan pronto como fui lo suficientemente mayor para que no sea un inconveniente para mi familia, dejé de ir a misa y de tener cualquier interés en una vida espiritual. Muy pronto mi carrera médica como pediatra y todo lo que eso significaba para mí, se convirtió en toda mi vida y mi razón para vivir sin que quede mucho espacio para nada más.

Hace dos años decidí mudarme a Londres para continuar allí mi entrenamiento. Una semana antes de salir de Italia y aconsejada por una amiga, asistí a un taller sobre comunicaciones humanas organizado por algún tipo de organización cristiana. Era acerca de los fundamentos espirituales y neurológicos de cómo percibimos

y vivimos en el mundo y las maneras en que somos engañados y nos engañamos a nosotros mismos.

Durante esos tres días escuché por primera vez la palabra "espiritual" asociada a palabras como amor, compasión y no juzgar, y de pronto pensé que tal vez había algo en mi vida que estaba faltando y que no sólo era importante, fundamental, sino también gozoso. Fue también allí donde escuché por primera vez sobre la meditación.

Con estas nuevas informaciones y alguna nueva conciencia, dejé Italia. En la agitación de mi nueva vida en un país extranjero, nuevo empleo, nuevo idioma, amigos y familia allá lejos en el hogar, me encontré probando hacer meditación con las pocas indicaciones que tenía, al estilo "hágalo usted mismo", pero

¿Qué es entonces la meditación para mí ahora? No puedo encontrar una definición exacta, pero mi corazón, mi alma y mi cuerpo me dicen que es algo que yo necesito.

en busca de un punto fijo, algún punto de referencia. Eso me ayudó y guardo un dulce recuerdo de estos pocos momentos que fueron momentos de amabilidad hacia mí misma. Pero pronto fui tragada por la loca rutina de mi nueva vida londinense: nada que no fuera trabajo se convirtió en una pérdida

de tiempo, incluyendo la meditación.

Casi un año más tarde, una querida amiga me trajo, con alguna resistencia de mi parte y un montón de paciencia de la suya, a la casa Meditatio en Londres, donde eventualmente la meditación comenzó a ser parte de mi vida. Encontré allí lo que no sabía que necesitaba: apoyo, alguien alrededor y atrás mío, que estuviera conteniéndome para que pudiera estar quieta, en silencio y consciente. Encontré la relación nutritiva y sanadora que siempre orgullosamente pensé podía vivir sin ella, pero que siempre necesité. Encontré comunidad y entendí lo que significa. Desde entonces, a pesar de algunos pocos percances, la meditación se ha convertido en parte de mi vida

¿Qué es entonces la meditación para mí ahora? No puedo encontrar una definición exacta, pero mi corazón, mi alma y mi cuerpo me dicen que es algo que yo necesito. ¿Cambió mi vida entonces? Gracias a Dios no lo hizo. Hay tantos cambios que están ocurriendo que siempre siento que estoy en el medio de una tormenta. La meditación es mi lugar seguro donde puedo volver, que está siempre disponible para mí porque la comunidad es un lugar dentro mío y afuera. Aquí soy se me recuerda que al mundo le da igual si soy o no perfecta. Y la tormenta se calma.



El boletín Meditatio es publicado cuatro veces al año por el Centro Internación de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

St Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX, UK (tel+44 20 7278 20701 fax +44 20 7713 6346) Email: welcome@Wccm.org

(Copyright The World Community for Christian Meditation)

Editor: :Leonardo Correa (leonardo@Wccm.org) Graphic Design: Gerson Laureano

Coordinadora Internacional: Pauline Peters (paulinepeters2@gmail.com)

Coordinadora de la Oficina Internacional de Londres: Susan Spence (susan@Wccm.org).

Coordinadora de la edición en español: Marina Müller marinarmuller@gmail.com

Armado en español: Isabel Arçapalo balearcapalo@gmail.com

Traductores de este número: Javier Cosp Fontclara, Enrique Lavin, Marina Müller

WCCM Web page: www.wccm.org / WCCM en español: www.meditacioncristiana.net

Medio Media Web page: www.mediomedia.org

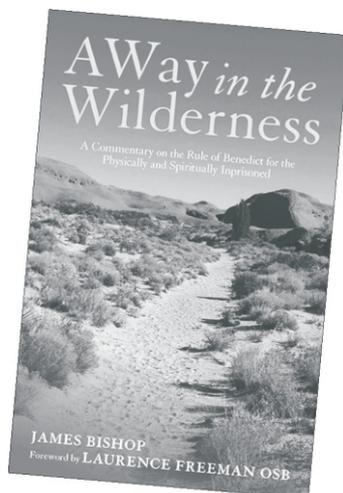
Reseñas

Un camino en el desierto:

Un comentario sobre la Regla de San Benito para los encarcelados física y espiritualmente (Continuum, 2012, 248 pg). James Bishop

James ha pasado 10 años de prisión en California. En este ambiente árido inició un proceso de conversión, empezó a practicar meditación cristiana y se convirtió en un oblato de la WCCM. Hoy, en libertad condicional y tratando de adaptarse nuevamente a la vida, escribió un excepcional libro con un amplio atractivo. No espere un profundo análisis teológico sobre el texto clásico de San Benito. Pero el libro nos da una sincera y lúcida visión de un hombre en transformación usando la Regla y la meditación como recursos de apoyo para su cambio de rumbo. James fue preparado para ver paralelismos entre la vida en prisión y la vida en el monasterio: ambos con reglas y rutinas específicas.

La riqueza del libro reside en la capacidad del autor para ver e interpretar la Regla en este contexto de su propia vida,



especialmente en el duro ambiente de la prisión. Este párrafo ilustra este singular enfoque: "Puede imaginarse por solo un momento, ¿qué sería la prisión si nadie hablara? Imagine qué silencioso estaría el patio. Imagine qué silencioso

estaría el pabellón. Eso sería algo extraordinario, ¿no? Si cada uno lo estuviera haciendo voluntariamente, habría una cierta paz, paz que normalmente falta. Solía meditar durante los momentos de conteo porque el pabellón estaba tan silencioso en esos momentos (Capítulo 6. Sobre el espíritu del silencio).

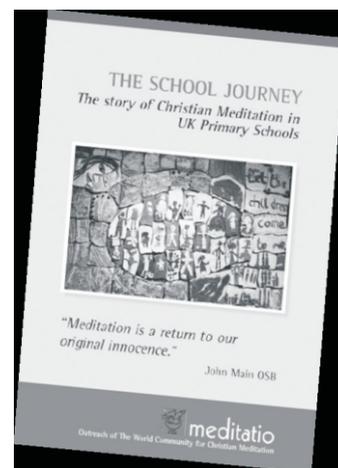
James no habla solo por los prisioneros que son físicamente mantenidos en la cárcel. Él piensa que la Regla puede ayudarnos a todos nosotros a liberarnos de nuestras "prisiones internas", compulsiones y malos entendidos.

"A través de la Regla y de la meditación, he llegado a descubrir que estuve por muchos años en una prisión creada por mí y cuando finalmente me enviaron a una prisión física, llegué a ser más libre de lo que nunca antes había sido en mi vida" (Introducción).

El viaje en la escuela. Relato de la Meditación Cristiana en la escuela primaria del Reino Unido.

Este DVD destaca nueve de las muchas escuelas primarias que han adoptado exitosamente la Meditación Cristiana. Escuchando los comentarios de los supervisores, maestros y directores y los mismos niños, nos muestra poderosamente los considerables beneficios y frutos que surgen de esta simple práctica. Este DVD es uno de los mejores y

más persuasivos medios de presentar la necesidad de meditación en las escuelas. Está publicado por Meditatio en asociación con Medio Media ISBN No 978-0-9571040-2-0 RRP: UK f9.99 Está disponible en www.wccm.org o meditatioresources@wccm.org



Para ordenar: por favor contacte a su centro de recursos para obtener el precio en su moneda local.



REINO UNIDO: email: welcome@wccm.org
Tel: +44-20-7278-2070
CANADA: www.meditatio.ca
email: christianmeditation@bellnet.ca
Tel: +1-514-485-7928
ASIA: email: enquiries@mediomedia.com
Tel: +65-6469 7671
USA: www.contemplative-life.org
Tel: +1-520-882-0290
ARGENTINA: marinarmuller@gmail.com

AUSTRALIA: jpanetta@energy.com.au
Tel: +61 2 9482 3468
(also) Rainbow Book Agencies
rba@rainbowbooks.com.au
Tel: +61 3 9470 6611
NEW ZEALAND:
Pleroma Christian Supplies
www.christiansupplies.co.nz
email: order@pleroma.org.nz
Tel: 0508 988 988