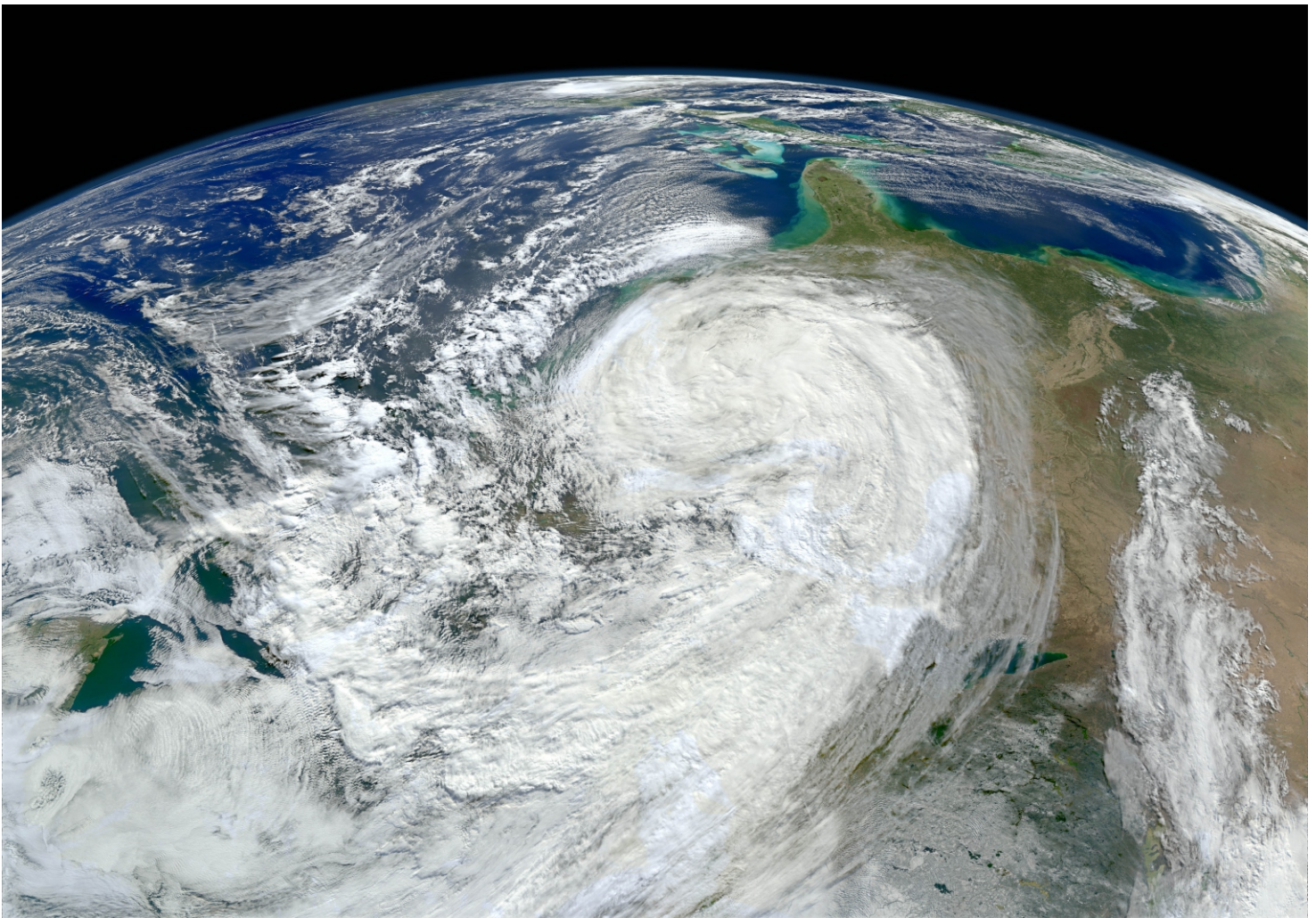




Tranquilo en la tormenta

En este número especial sobre el estrés vemos cómo la meditación ayuda a la gente a manejar y aún a aprovechar las tormentas de la vida



En esta edición

2 Laurence
Freeman

Mensajes de las
Pirámides de
Teotihuacan y de
Nuestra Señora de
Guadalupe en México

8 Noticias
Meditatio

Mudanza de la Oficina
Internacional, nuevo
Centro Meditatio,
Seminario sobre
Meditación y Adicción
en Londres

9 Eventos

Fotos del viaje del P.
Laurence por
Latinoamérica en
Noviembre y
Diciembre



Una carta de Laurence Freeman, OSB

La que una vez fue la gran ciudad de Teotihuacan ("donde el hombre se encuentra con los dioses") se encuentra a cerca de una hora del área urbana actualmente más poblada del mundo, la Ciudad de México. En su apogeo, el número de habitantes de esta civilización precolombina ha sido estimado en más de 200.000. Luego, como todos los imperios y todos los éxitos, decayó. En su momento, los aztecas pasaban por su ancha y recta avenida central con las inmensas pirámides del Sol y de la Luna y el dios serpiente Quetzalcoatl, pero la memoria de la cultura y sus creencias se desvanecieron ampliamente, dejando solo los restos físicos de los grandes edificios. La superficie de yeso rojo-ocre de las pirámides se ha desmoronado, dejando solo la subyacente piedra gris. Como con las iglesias medievales inglesas que vemos hoy en su grisácea y familiar belleza, el lenguaje de los viejos vitrales de colores y la exuberancia sensorial se han perdido.

Así, ellos están inmensamente presentes e impresionantes, pero silenciosos, como la gente poderosa que habla poco.

No sabemos lo que los habitantes de Teotihuacan creían. Aún los nombres de las pirámides fueron inventados por los aztecas que las descubrieron. Como con los grandes sitios neolíticos de Europa, la energía de la fe parece ser emitida en el aire directamente por la piedra: dura, poderosa y movilizante. Sentimos que aquí una vez, había gente comprometida a algo que ellos sabían que era real y por lo cual ellos encontraban trascendencia en la intensidad y focalización de su fe. Lo que creían, no obstante, permanece oscuro para nosotros, aunque no dudamos que fue sostenido con intensa convicción. Tal vez, como muchos todavía con creencias duras como la roca, ellos suponían que lo que creían era la mejor o la única verdad. Tal vez esto explica por qué hoy, en su silencio no dogmático, estos sitios son tan propicios a la meditación especialmente cuando tienes necesidad de un descanso luego de

haber tropezado y quedado sin aliento en el más alto nivel de los empinados y angostos escalones.

Aún así uno no puede ignorar las creencias encarnadas en estas grandes construcciones. En cada una de las cuatro esquinas de cada nivel de

La Pirámide del Sol se ha descubierto el esqueleto de un niño sacrificado. Se mantenía vivos a los enemigos capturados en las batallas hasta que eran sacrificados ritualmente. Sus dioses no eran amigables. Y a pesar de ser una cultura valiente y fuerte, era controlada en gran medida por miedos ctónicos y una obsesión con la muerte.

Felizmente, mi visita a la comunidad de meditación de México coincidió con la fiesta nacional, verdaderamente continental, de Nuestra Señora de Guadalupe. La historia de la fiesta es engañosamente ingenua. Un indígena nativo, esto es, no perteneciente a la clase dominante hispánica, tuvo una visión de la Virgen. Ella se dejó ver por un indio llamado Juan Diego, "pobre pero digno de

***Están inmensamente
presentes e
impresionantes aunque
silenciosos,
como gente poderosa que
habla poco***

respeto" como señala una crónica contemporánea. Él era "un humilde y respetado pobre del pueblo: un día, cuando caminaba hacia la gran ciudad, se encontró – o percibió que los alrededores familiares – eran el paraíso". ¿Estoy en el lugar del que nuestros antiguos antepasados y abuelos me hablaron? Se preguntó a sí mismo. El deleite de Juan Diego en la gloriosa belleza natural de árboles y animales en la cual se sintió inmerso evoca la misma respuesta del peregrino ruso del siglo XIX, cuya plegaria del corazón lo despertó a ver la divina belleza a su alrededor. La belleza, como el amor, puede echar fuera el temor.

La Virgen apareció con un irresistible mensaje de compasión. Ella

escucharía, dijo, el sollozo de los pobres y su tristeza; y ella pondría remedio, limpiaría y sanaría todos sus problemas: Ella le dice al pobre indio que sería su mensajero que él llevaría la palabra de todo el amor personal de Ella 'en mi compasiva y misericordiosa mirada'.

El corazón de esta gran historia y la fiesta que retoma su significado, no son violentos. Pero es una confrontación intrépida de toda la violencia institucionalizada política y religiosa que causa sufrimientos innecesarios a los débiles y los priva de dignidad. No refuerza el temor, sino que lo echa afuera. Su respuesta – una directa manifestación de la respuesta divina a todo el dolor humano – es una mirada contemplativa.

Le dijo a Juan Diego que fuese al Obispo y le dijera que la Virgen deseaba de él que le edificara "una pequeña casa sagrada" a su nombre. Él se acercó a la imponente residencia del Obispo y lo hicieron esperar largo tiempo. Finalmente consiguió una audiencia pero el Obispo se mostró escéptico y condescendiente. La segunda aparición de la Virgen alentó al pobre indio a no amedrentarse, pero nuevamente fue despedido. Los consejeros del obispo persuadieron a su señor que el pequeño indio obstinado era un fraude. Juan Diego entonces trató de evitar a la Virgen y a sus nuevas demandas. Pero ella bloqueó su camino y le dijo que llenara su manto con las plantas comunes y las flores congeladas que se hallaban en el suelo cercano. Cuando él abrió su manto durante el siguiente encuentro con el Obispo, se derramaron hermosas y frescas rosas de Castilla. La atención del Obispo nacido en España finalmente se focalizó. En el interior del manto también estaba impresa la imagen de la Virgen que es el centro de la peregrinación que estaba haciendo incontable gente pobre a Guadalupe durante mi visita, y que han estado haciendo desde las apariciones. La pequeña casa que ella pidió es ahora una enorme basílica, pero la intensidad de la devoción y la fe de la gente hace resplandecer los magníficos edificios de la iglesia tal como lo hace en las oscuras y asombrosas pirámides de Teotihuacan.

La fe sencilla de los pobres... Las muchedumbres llenando las calles hacen su camino deliberadamente hacia el santuario. Donde hay multitudes hay fuerzas del

Para los escépticos y no creyentes esto es meramente una curiosidad, pero para cualquiera que tenga fe – aún una serie diferente de creencias – hay una conmovedora y emotiva sinceridad en la perseverancia de los peregrinos. Es una clase de exuberancia y energía diferente a la de una multitud de fútbol. La alegría es auténticamente religiosa, fluye de algún punto inmensurable en la esfera material, no depende de la emoción de la competencia o del éxito o de la adrenalina del miedo a perder.

El júbilo estimula todos los aspectos de lo humano y nos compromete totalmente en una experiencia de plenitud que conduce a la trascendencia del yo. Este deleite que ansiamos en mil sustitutos deriva del ser, no del tener. Ser plenos es recobrar la simplicidad y la pureza: algunos de los maestros antiguos decían que a través de la contemplación recobramos la virginidad a un nuevo nivel. Es esta simple alegría que impulsa a cada peregrino que ha estado llevando una réplica de la imagen de la Virgen en su mochila por cientos de kilómetros, las familias que han caminado hasta aquí desde los poblados vecinos, los grupos de jóvenes quienes, en cualquier otro lugar, serían objeto de temor, pero cuyo entusiasmo es aquí inocente y contagioso.

Una religión de esta clase ilumina la conexión entre santidad y simplicidad. ¿Con cuánta frecuencia nos encontramos con líderes religiosos que son animales políticos, que buscan peligro o disenso como si fuesen guardias de seguridad, antes que reconociendo las semillas de santidad a su alrededor, en todos los que encuentran, y tratando de alentarlos y no de ahogarlos? En vez de simplicidad, la religión puede cultivar obsesividad, neurosis fundamentalista, con la ansiedad de los adictos. La verdadera simplicidad se prueba por su acceso directo a la experiencia primaria de la toma de conciencia y de la conducta, la presencia inclusiva de todos y por sí misma penetrante.

En esta presencia, Dios no precisa juzgar o castigar ni que sus agentes lo hagan en su nombre. El amor divino, que hace santos a los simples, triunfa sin violencia ni

usando el temor porque es fiel a sí mismo. La violencia es una consecuencia de estar distraídos de nuestro verdadero yo. Solo cuando hemos sentido, en la gracia de la presencia, que esta continua, dinámica quietud es la verdadera naturaleza de Dios, podemos enamorarnos de Él. Hasta entonces, buscamos sin encontrar. De lo contrario, desesperados, vendemos nuestra alma a un ídolo que esconde su violencia detrás de una sonrisa falsa.

La religión de esta gente no es negra y blanca. Es una explosión de colores primarios, cada uno de los cuales registra

autocentrada o desechándola como no ortodoxa. La falsa religión teme a la contemplación porque la mirada contemplativa puede ver a través y disuelve todas las máscaras; penetra y socava toda simulación y pretensión. En la contemplación, también, se anulan todas las divisiones y oposiciones con las que opera el poder. 'En Cristo no hay ni varón ni mujer....'

La violencia es la fricción entre estas divisiones. Es asociada con mayor frecuencia con el ego masculino y los sistemas patriarcales. Pero la raíz del problema no es el género; debe ser



una parte de la gama emocional.

En la gran plaza frente a la basílica, enormes altavoces arrojan una variedad sorprendente de música – desde Bach y Mozart hasta canciones tradicionales mexicanas.

Sin embargo, todo el ruido y la multitud de colores, los peregrinos caminantes cruzando la plaza, las filas pasando constantemente ante la imagen original, los grupos que simplemente se sientan en el suelo a esperar – toda esta actividad tiene una misteriosa quietud. Es contenida por entero, uno siente, en la mirada contemplativa de la Virgen.

La verdadera religión es siempre receptiva a lo contemplativo. La religión edificada sobre el miedo, la violencia y el amor al poder rechaza devolver esa mirada de amor. Esa religión falsa injuria la simplicidad de la quietud, llamándola

hallada en algunos aspectos de la psique humana que pueden encontrarse en todos los varones y las mujeres.

Sin embargo, es difícil imaginar que aquellas pirámides edificadas sobre sacrificios de niños fueran realizadas por mujeres; o que algunas condenas pronunciadas por iglesias dominadas por varones provengan de hermanas, madres o esposas. Cualquiera sea la política sexual de la religión, la Mirada compasiva de la Virgen expresa el aspecto femenino de lo divino, que la religión con frecuencia suprime o ridiculiza.

Sería fácil simplemente psicologizar el culto de la Virgen en Guadalupe. Y es verdad que uno puede ver algunas técnicas religiosas en acción – algo de pan y circo – que trata de controlar la devoción mediante medios que pueden en realidad impedir la mirada

misericordiosa de María. Pero la psicología religiosa o el oportunismo religioso no invalidan la verdad espiritual o la autenticidad personal liberadas en este lugar de gozosa plegaria.

La santidad necesita simplicidad para florecer. La santidad es plenitud. Y la infinita simplicidad de Dios que nos lleva sin descanso hacia sí, es la unión de todos los contrarios. ¿Cómo habría podido Él haberlos creado varón y mujer a Su imagen a menos que esas polaridades se resolvieran en Él? La experiencia contemplativa es participación en esta trascendente y sin embargo encarnada simplicidad. Es la paz energizada que fluye cuando nuestras desavenencias son transformadas por el poder de la atracción. La ironía de nuestra cultura es que la religión haya perdido tan frecuentemente el lenguaje de esta experiencia. De ese modo, con frecuencia falla a la vez para enseñarlo y para comprenderlo. Se deja la exploración de estos fenómenos a los sacerdotes del método científico y el tratar de describir en términos matemáticos lo que significan la paz, la simplicidad, la plenitud y el amor.

María es el símbolo personal poderoso y sin embargo no invasivo de la capacidad humana para compartir y para ser transformado en la simple santidad de Dios. El ícono humano de esa simple santidad es nuestra propia verdad y buena naturaleza.

A veces ella ha sido apropiada, incluso secuestrada, por las fuerzas de la dominación masculina al servicio de la jerarquía patriarcal. Sin embargo, el poder de lo femenino es al fin más fuerte que esto. Usa para afirmarse medios distintos a la violencia - especialmente la mirada compasiva y silenciosa. En esta mirada, ella es más que una proyección psicológica. La compasión es más, y más radicalmente transformante, que cualquier clase de consuelo temporario. En esta mirada sentimos la fuente de la fuerza espiritual y el valor que son necesarios para soportar las peores durezas de la vida y aún para atravesarlas más enteros de lo que éramos.

La trasmisión de amor de María desde esta fuente de vida divina, en la que cayó por su amor a

Jesús, conduce a las más profundas raíces de lo femenino. Teológicamente, esto significa que ella es la "nueva Eva". Antropológicamente, cuántos santuarios de la Virgen albergaron los cultos precristianos del eterno principio femenino. Sin embargo, esto no es solo para explicarlo o para satisfacerse con una reducción como solución a un misterio intangible. Como con el misterio cósmico de Cristo, una persona humana permanece en el corazón de esta mirada de compasión.

En su afirmación maternal y su paciencia magistral con Juan Diego, el hombre simple indígena, un hombre del pueblo que llegó a ser su mensajero, vemos el poder de la no violencia en la reconstrucción de la justicia y el desmantelamiento de las fuerzas de la opresión. Aunque el Obispo es tratado respetuosamente en el relato, él y su institución están claramente asociados con estas fuerzas hasta que él derrama lágrimas de conversión al revelarse los signos milagrosos de la Virgen.

El relato y las palabras de María

Cada peregrinación, incluyendo a Guadalupe, es sagrada porque expresa el viaje a nuestro cuarto interior

a Juan Diego hacen eco al gran Magníficat del evangelio de Lucas, el cántico de María que no es menos que la canción de la verdadera iglesia y de los pobres. También se hace eco de la tradición profética bíblica en su resonancia con el cántico de Ana. Los poderosos son arrojados de sus tronos, los humildes son elevados. Su mirada contemplativa tiene un poder que revoluciona las injusticias en los asuntos humanos y corrige el equilibrio del poder.

Por la noche, en los semáforos de algunas partes de la Ciudad de México, los limpiadores de parabrisas surgen de las sombras para ganar unos pocos centavos. Obviamente, tienen un alto consumo de drogas, desesperados por su próxima racha, con su autocontrol casi inexistente. En sus rotas vidas individuales, llevan a su hogar la gran imagen. Hoy, la brecha que existe entre ricos y pobres está creciendo dramáticamente - aunque

en menor medida, como los economistas observan desconcertados, en Latinoamérica. La relación entre pobreza y violencia es sin embargo ampliamente aceptada. La mitad de la población del mundo vive por debajo de la línea de dos dólares diarios. Más de un billón ganan menos de un dólar diario. Para 2020 la población aumentará en 2 billones, un 95% de los cuales estará en el mundo en desarrollo.

Estas estadísticas desnudas vuelven abstracta la experiencia humana básica de quienes viven en la calle y los pequeños vendedores de droga adictos - inequidad, alienación y dependencia, mortalidad infantil, familias destrozadas, desnutrición, carencia de educación elemental, los estragos de las elites políticas corruptas por los carteles de la droga. Pero la trama está sin embargo clara al mostrar cómo la trampa de la pobreza es tendida maliciosamente en el ciclo de la violencia.

Cuando leemos la historia correctamente, el mensaje de Guadalupe es sencillamente el del evangelio: la cura de la trampa de la pobreza económica es la pobreza de espíritu. Reconocer esto es inaugurar el próximo gran cambio de paradigma. Ha habido otros igualmente trascendentales - cuando cambiamos en la forma de ver el mundo, de chato a redondo; cuando nos dimos cuenta que el sol no gira alrededor de la tierra; cuando comprendimos que la teoría de los cuatro humores era insuficiente para una medicina efectiva. Estamos al borde de un nuevo cambio de conciencia: la apertura a escala global de la dimensión espiritual, a una visión no dualista de la realidad, a aceptar que el pensamiento no es la llave hacia la verdad más alta, que el silencio y la quietud son la condición para que una nueva forma de conocimiento surja, iluminando todas las formas de conocimiento y mostrando su mutua relación. La meditación es fundamental para el próximo paso de la evolución humana.

Cuando llegamos a una nueva ciudad - Teotihuacan o Ciudad de México - afrontamos nuevos problemas de comunicación. No solamente el lenguaje, sino también las diferencias culturales. Una tortilla española significa una cosa en Londres y otra en España. Experimentar un desafío a la comunicación y a la comprensión es

siempre perturbador. Nos acostumbramos a nuestras rutinas y protocolos, que nos dan una sensación de seguridad e identidad. El cambio es amenazador y con mucha frecuencia nos enoja.

La parábola del rico dueño de campos (Lc. 12:17) esclarece esto. Él deseaba almacenar sus abundantes cosechas y planeaba construir graneros más grandes y tomar la vida con tranquilidad. Pero entonces, esa misma noche, se le pidió su alma. Jesús comenta: Así será con cualquiera que acumula para sí mismo pero que no es rico a los ojos de Dios.

Tanto como las posesiones

tantos inocentes como sea posible para hacerlos caer con ellos.

Dios se comunica pronunciando una Palabra. Por esta palabra hablada desde el puro ser, todo vino a la existencia, es la existencia misma. Como la creación evolucionó, la misma Palabra vino a los profetas (en todas las fes) despertándolos al peligro de la falsa religión que sostiene instituciones sociales injustas. Eventualmente, en cierta pequeña ciudad de cierta fecha inespecífica, la Palabra se hizo carne. El proceso, sin embargo, aún no estaba completo porque ese individuo tenía que vivir y morir si la Palabra iba a entrar a toda la

No es un ídolo fácil de adorar – es algo tan inexplicablemente inclusivo y radicalmente desafiante para la pequeña mirada del ego sobre la justicia y la moralidad.

Todo lo que él dice sobre lo que tenemos que hacer, como dice 'sean como vuestro Padre celestial' es amar a nuestros enemigos. 'Amen a quienes los persiguen... así serán hijos de vuestro Padre del Cielo. La aún razonable sensatez de esta enseñanza aparentemente imposible es ampliada en su respuesta al guardia que lo golpeó durante su juicio: 'Si dije algo mal, dime qué fue. Pero si dije la verdad, ¿por qué me pegas?'

Sus palabras transmiten la misma mirada contemplativa que María ofrece en la historia de Guadalupe a una humanidad sufriente y violenta. Es una mirada que debemos sostener, y luego cambiar nuestros caminos; o evitar y escapar desesperadamente. Sólo podemos ser "ricos según Dios" desde las profundidades de la pobreza de espíritu – o sea, la renuncia a nuestra necesidad de apegarnos al poder y a las posesiones.

Porque la enseñanza de la no violencia – el camino de la paz es el camino – es intrínsecamente mística, revela nuestra verdadera naturaleza como inseparable del ser divino – solo podemos ponerla en práctica uniéndonos a la dimensión contemplativa del evangelio. Esto se revela en su enseñanza sobre la oración.

Cada peregrinación, incluyendo a Guadalupe, es sagrada porque expresa el viaje a nuestro cuarto interior, el cerrar la puerta y luego la atención con todo el corazón a la presencia que encontramos habitando allí. Parece un arduo viaje, pero la señal de que estamos haciéndolo – el signo que llenaba las calles de Guadalupe durante esos días festivos – es su sencilla alegría, el colorido radiante de la vida y la energía de la paz.

odas las bendiciones en este tiempo de Navidad y durante todo el Nuevo Año.

Con mucho amor,

Laurence

Laurence Freeman, OSB



materiales, tratamos de guardar la verdad en nuestros medios preferidos de comunicación – en palabras, sistemas de pensamiento o teología, rituales, instituciones y jerarquías. Pero al hacer así caminamos sobre hielo delgado sobre temibles profundidades, no en el espíritu del evangelio. Pero, ¿cómo podemos ser "ricos a los ojos de Dios" como Jesús dice?

Llegando a ser pobres de espíritu. Las palabras, tradiciones e instituciones tienen su valor. Si fuera de otra manera, quizás, María no habría enviado a Juan Diego al obispo. Pero pueden llegar a ser graneros donde desarrollamos falsas seguridades de regímenes opresivos negadores de la muerte, que luchan contra la muerte para defender su ilusión. Y toman

gama de la existencia humana. Aún así había más por venir, la rotura del velo final de la muerte que tanto aterraba y fascinaba a la gente de Teotihuacan, tal como lo hace en nuestro consumo ritual de films violentos y videojuegos. Pero aún hay más a suceder antes que la Palabra pueda retornar a la profundidad de la cual ha nacido, ahora incorporada con toda existencia, transformada en seres humanos capaces de amar como Dios ama y que tal vez necesitan ser amados por nosotros.

Este es el sentido místico de la no violencia. Todo lo que Jesús revela sobre Dios, él lo conocía interiormente, como él mismo, que Dios brilla lo mismo sobre los buenos que sobre los malos y manda la lluvia sobre los justos y los injustos.

Manteniendo paz en la tormenta



Destrucción causada por Sandy en el vecindario de Jay Stewart (Foto de archivo personal)

Un año termina. Un año nuevo comienza. La gente corre frenéticamente. Avalanchas, caras rígidas, no hay sonrisas. JWT, una de las compañías consultoras de marketing más grandes, recientemente incluyó entre las diez principales tendencias

del 2013 la aparición de una "era de super stress". Pero no sólo nos afectan los horarios excesivamente ajustados. Hay otras situaciones estresantes como las enfermedades, dificultades financieras, problemas con relaciones personales,

incluso desastres naturales.

¿Cómo puede la meditación ayudarnos a mantener el balance incluso durante estas duras realidades de la vida? ¿Cómo podemos recordar cuál es la "mejor parte"? En esta última edición del 2012 nos encontramos con la sabiduría de experimentados meditadores. Desde los Estados Unidos, Jay Stewart en Nueva Jersey, nos cuenta como soportó al huracán Sandy y Sean Hagan, consejero general en el FMI nos escribe cómo la meditación ayuda en una tarea difícil en medio del stress de una crisis financiera. Desde el Brasil, el Doctor Fernando Bigna nos escribe sobre cómo la meditación ayuda a la gente a vivir menos afectada por el stress debido a que le permite estar más conscientes de sí mismos.

"Los frutos de la meditación se hicieron evidentes para mí en mis propias reacciones"- dijo Jay, sobre el Huracán Sandy

Por Jay Stewart, miembro del Consejo de los Ee.Uu. de la C.M.M.C.

El huracán Sandy golpeó el área de Nueva York – Nueva Jersey directamente y causó un daño inimaginable. Las áreas más afectadas fueron las que bordean la costa, donde las casas y los autos fueron arrastrados o fueron severamente dañados. Incluso bien tierra adentro fue grande el destrozo.

No quiero ser excesivamente dramático. Nunca estuve en peligro de ser arrastrado al mar. Mi casa y mi auto no fueron dañados. Tuve suerte. De cualquier manera, el daño causado a mi vecindario fue significativo. Muchos árboles grandes cayeron y arrastraron cables como se muestra en las fotos que acompaño.

Uno nunca valora la electricidad hasta que no la tiene. En principio, un mundo sin electricidad me pareció como una aventura – cocinar y comer con la luz de las velas; merodeando la chimenea. Al principio mi práctica de meditación encajaba confortablemente dentro del ritmo de esta aventura.

Pero la falta de electricidad continuaba día tras día. La temperatura afuera caía por debajo del punto de congelación durante la noche. A medida que el tiempo transcurría la temperatura

dentro de la casa caía a alrededor de 5 grados. Las que en algún momento fueron vigorizantes duchas frías resultaron menos cómodas una vez que la temperatura del aire dentro del baño fue más fría que el agua. Nueve días después del huracán tuvimos una tormenta de nieve y aún no contábamos con calefacción ni electricidad.

Poco después vivía en dos mundos diferentes. Una vez que los caminos estuvieron transitables ya pude ir a mi oficina donde tenía calefacción y electricidad. Este mundo había regresado a lo normal, estaba cómodo, la situación me era familiar. En casa, después del trabajo, las cosas estaban lejos de lo normal. Estaba oscuro y frío. No había computadoras, TVs, ni otras comodidades.

Algunos de mis colegas en el trabajo tenían electricidad y otros no. Los que no tenían se quejaban sobre su situación y despotricaban por la lenta respuesta de las compañías de servicios públicos. Estaban enojados y desconsolados.

Nuestro grupo de meditación se pudo reunir una semana después de

la tormenta. Los miembros compartieron sus experiencias y ofrecieron compartir sus casas y comida con aquellos de nosotros que no teníamos electricidad. Después de nuestra reunión, todos compartimos lo especialmente confortante que resultaba el continuar con nuestros grupos de meditación en medio de todo el caos alrededor nuestro. Aquellos que todavía estaban sin electricidad hablaron abiertamente acerca de su situación. Efectivamente estaban en una situación difícil, pero no estaban enojados. Había un contraste notable entre su reacción y la reacción de mis colegas de trabajo. Encaraban su situación con una calma interior.

Una vez que la electricidad volvió, inmediatamente fui a mi computadora e hice una donación al Fondo de Alivio del Huracán Sandy. Habiendo experimentado algunos trastornos por la tormenta, sentía una gran compasión por aquellos que habían sufrido mucho más. Pienso que el huracán Sandy ilustra el valor cotidiano de la meditación. Los miembros de mi grupo fueron capaces

Con frecuencia nos contentamos con vivir en la oscuridad y la confusión acerca de dónde estamos o hacia dónde vamos. Esta oscuridad no viene de ninguna oscuridad de Dios sino simplemente de nuestros ojos interiores cerrados.

Mientras nuestro ojo interior esté cerrado, permaneceremos en la oscuridad. (John Main)

Una vez que la electricidad volvió, inmediatamente fui a mi computadora e hice una donación al Fondo de Alivio del Huracán Sandy. Habiendo experimentado algunos trastornos por la tormenta, sentía una gran compasión por aquellos que habían sufrido mucho más. Pienso que el huracán Sandy ilustra el valor cotidiano de la meditación. Los miembros de mi

grupo fueron capaces de mantener su calma interior y ser caritativos aún siendo víctimas de este desastre natural, mucho más que algunos de mis colegas de trabajo.

Los frutos de la meditación se me hicieron evidentes en mis propias reacciones. La meditación nos permite distanciarnos de nuestras reacciones egocéntricas y tender lazos en compasión y caridad hacia

los otros. No tengo dudas que mi impulso a donar al Fondo de Alivio surgió de mi práctica de meditación. Aunque no le deseo a nadie un desastre natural, el huracán Sandy me hizo consciente del impacto de la meditación para mí. Espero que todos, de alguna manera, tengan la oportunidad de descubrir los frutos de su práctica de meditación cristiana de alguna manera concreta.

“Un espíritu de atención parece efectivamente disminuir el ritmo”

Por Sean Hagan, Miembro del Consejo Directivo de la C.M.M.C. y Consejero General del FMI

Cualquier ejecutivo confronta stress en diferentes niveles.

En primer lugar está el desafío de simplemente manejar el constante flujo de trabajo que puede resultar apabullante. El día típico de un ejecutivo empieza con una lista de cosas para hacer. Invariablemente, a medida que el día avanza, no se hace nada de la lista. Aparecen crisis, llamados a reunión, las reuniones son interrumpidas por nuevas crisis. En realidad la lista se hace más larga y es fácil entrar en un estado a mitad de camino entre el pánico y una tranquila desesperación. Como una máquina que es sobre exigida, la mente puede trabarse. Al tratar de enfocarse en todo uno no es capaz de enfocarse en nada.

He descubierto que la meditación nos provee con una manera útil de poner algún orden dentro de este caos. Para los que meditan, sin importar bajo cual tradición, el objetivo

es estar totalmente en el momento presente, con la repetición del mantra como vehículo para lograrlo. En la medida que uno pueda llevar esta actitud a sus actividades profesionales, el hacer muchas tareas se vuelve más fácil. En lugar de enfocarse en todas las cosas que deben hacerse y que no han sido completadas, uno presta total atención a la tarea que tiene enfrente; ya sea si uno está escribiendo un correo electrónico, revisando un documento o asignando una tarea a un subordinado. En efecto, un espíritu de atención parece efectivamente disminuir el ritmo. Por supuesto, todo esto es consistente con la memorable frase en Mateo: “Por tanto no se preocupen por el mañana porque el mañana traerá sus propias complicaciones. Los problemas de hoy son suficientes por hoy”.

Una segunda fuente de estrés se relaciona con el proceso de toma de

decisiones. A un ejecutivo a menudo se le pide que tome decisiones en circunstancias difíciles. Uno a menudo no tiene toda la información que desearía. Además, a veces estamos forzados a elegir entre distintas opciones y ninguna de ellas es atractiva. En mi área de trabajo, lo ideal no es siempre alcanzable. En estas circunstancias, el buen juicio es clave, y la meditación me ayuda a separarme del “fragor” del proceso de toma de decisiones, dándome por tanto una perspectiva más clara. También me ayuda el mantener mi ego chequeado. Al trabajar como servidor público, es importante que mis decisiones estén motivadas por un sentido de servicio, no por la satisfacción de mi ego. Como dice John Main, uno de los objetivos esenciales de la meditación es sacar la atención de uno mismo. No es siempre fácil, pero los logros importantes nunca los son.

Meditación, reconexión y bienestar

Por el Dr. Fernando Cardoso Bignardi, Médico clínico y miembro de la C.M.M.C. de Brasil

El stress empieza antes del evento. El evento puede que esté fuera de nuestro control como el cambio en el clima, pero más a menudo el stress suele estar relacionado con la manera en la que interpretamos lo que está pasando.

Es decir, asignamos un valor a algo y al hacerlo nos ausentamos del momento

presente.

Nos dejamos manejar por una memoria pasada o por una ansiedad relacionada con el futuro. Así es como nace el sufrimiento, a tal grado que nos ausentamos del momento presente.

El primer paso en la meditación –anterior a cualquier cosa que la neurociencia pueda después agregar– es el despertar de la percepción directa. Esto significa regresar a un contacto sensitivo con la realidad en lugar de hacer un contacto con la imaginación. A través de la meditación volvemos al momento presente, eliminando por tanto una causa

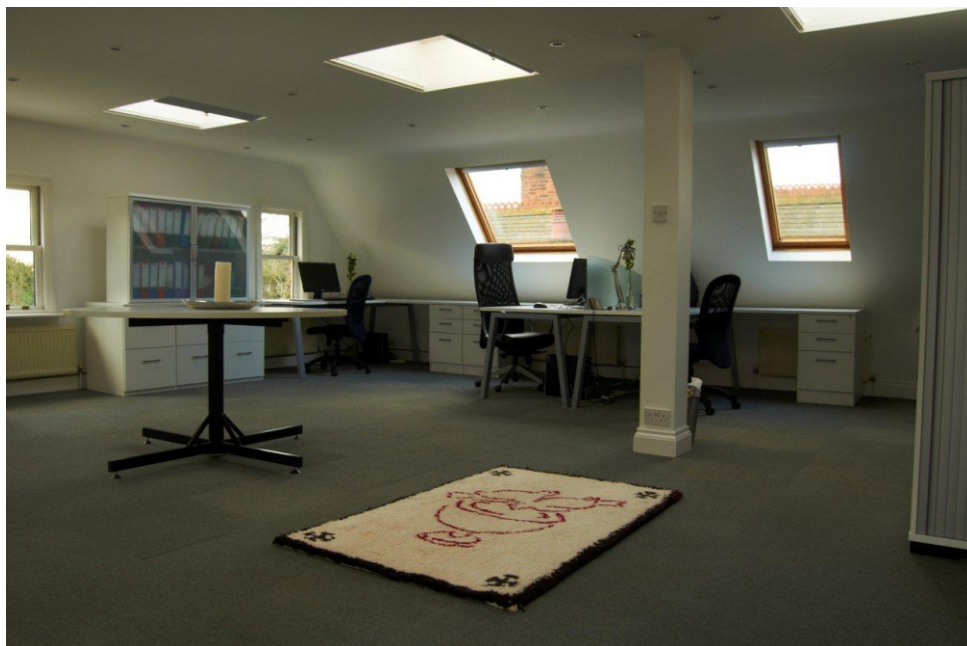
fundamental del stress.

Además de esto, los resultados de nuestra investigación han demostrado que el meditador es capaz de reconectar con el propósito principal de su vida. A partir de esta experiencia surgen una serie de beneficios comenzando con un cambio en muchos patrones mentales. Esto tiene consecuencias directas incluso en la postura física del meditador, la que a su vez genera más vitalidad física. El resultado final de esta cascada de beneficios es la salud acompañada de bienestar y plenitud.

Noticias Meditatio

Por Brijji Waterfield, Coordinadora Especial de Proyectos

La Oficina Internacional se cambia a la Casa Meditatio



El cambio trae nuevos inicios. Después de haber estado 12 años en St. Marks, la Oficina Internacional se ha cambiado a una casa bien diseñada en la Casa Meditatio al oeste de Londres. ¡El área espaciosa del piso fácilmente acomoda seis nuevos escritorios, dejando espacio para reuniones y yoga! El último domingo tuvo lugar aquí la reunión de Oblatos del Reino Unido. Un nuevo Centro Meditatio se va a iniciar el 19 de Marzo de 2013 en St. Marks. ¡Estamos bien ocupados con la organización de ese evento! Con un apoyo entusiasta particularmente por parte de los meditadores jóvenes el programa para el Centro comienza a tomar forma. Estén pendientes de los detalles que irán apareciendo en la página Web conforme avanza el Nuevo Año.

Tenemos hasta ahora tres nuevas publicaciones de Meditatio – una de ellas es el bellissimo calendario para el 2013 con fotografías tomadas por el P. Laurence en el Amazonas y dos pequeños libritos que son una gran introducción a sus temas -El negocio del Espíritu y Meditación y Adicción. Todos estos se pueden adquirir en línea a través de nuestra tienda Meditatio.

En Octubre tuvimos una serie de talleres sobre Meditación y Yoga para Rehabilitación con el padre Joe Pereira (Coordinador Nacional de India) en

diferentes partes de Inglaterra, que fueron muy bien recibidos.

A estos siguió en Londres nuestro Seminario de Meditatio llamado Meditación y Adicciones: El camino para atravesarlas. El padre Laurence, el padre Joe, Mike Sarson y la dra. Vanesa Crawford hablaron de cómo un acercamiento más holístico con meditación puede ayudar a las personas a perseverar en el camino a la recuperación. Linda Kaye y May Nichols dieron un taller sobre la Meditación Cristiana como la práctica del 11º Paso. Hubo una entrevista particularmente conmovedora con un joven que todavía consume sustancias y que nos hizo comprender la profundidad de los retos a los que se enfrentan los adictos. En la página Web de WCCM hay videos cortos sobre este seminario. Todas las pláticas del seminario están subidas en línea y se puede tener acceso a ellas desde nuestra página. Tuvimos también un taller de un día de seguimiento al taller de noviembre sobre la necesidad del perdón y de la meditación en la sanación. Se tiene que hacer mucho trabajo en este importante tema y vamos a ir a mayores profundidades en otro Foro de Meditatio que se va a llevar a cabo en un Monasterio Budista en Tailandia durante el mes de Enero.

Meditatio continúa

introduciendo la meditación a los niños de edad escolar. En Escocia se van a llevar a cabo entrenamientos y el padre Laurence, Cathy Day y Ernie Christie hablarán en un Foro de Meditatio que se llevará a cabo en Enero en Polonia. Tenemos planeado otro Foro en Georgetown sobre Meditación y Negocios en Abril y un Seminario de Meditatio sobre Justicia y Prisiones en Londres. Eso, junto con el programa en el nuevo Centro Meditatio nos tiene orando para que el trabajo de Meditatio continúe floreciendo durante el año entrante.

Sajja: El Voto de la Recuperación Perspectivas Budistas y Cristianas

Sábado 26 de Enero de 8:00am a 5:00pm

Monasterio de Thamkrabok, en Ampoe Koonklone, Phraputtatbat, Saraburi, Tailandia.

Este Foro de Meditatio sobre Adicción y recuperación examina cómo aquellas personas en recuperación pueden ser asistidas a llevar una vida plena y floreciente. Esta plenitud debe involucrar la dimensión espiritual. Las perspectivas budistas y cristianas – que surgen de una profunda compasión – pueden ayudar a aclarar qué significa esto de una manera holística y espiritual. ¿Cuál es el papel de la meditación y el compromiso a la plenitud por medio de un voto en el proceso de recuperación?

El Padre Laurence Freeman OSB y el Abad Phra Ajahn Boonsong, monjes cristiano y budista respectivamente, y clínicos, psicólogos y meditadores de ambas tradiciones explorarán estas preguntas.

Las pláticas, talleres y discusiones de este Foro de Meditatio, con una práctica común de meditación, ofrecerán nuevas perspectivas e inspiración sobre cómo aplicar la sabiduría en este campo tanto en la esfera personal como la profesional.

Eventos

Tour por Latino América

El Padre Laurence tuvo un programa muy cargado en Latinoamérica durante noviembre y diciembre con retiros y eventos en Venezuela, Brasil, Paraguay, Argentina, Uruguay, Estados Unidos, Trinidad y México.

Venezuela

El tour inició en Venezuela con una Sesión de Meditación con Niños en Caracas en una escuela de Fe y Alegría (parte de una red jesuita de escuelas en barrios de escasos recursos).

Trinidad



Dirigida por Sor Ruth Montrichard, Coordinadora Nacional, la Meditación con niños está creciendo en este país del Caribe. En la foto: una sesión con los estudiantes de una escuela primaria en Puerto España.

Brasil



La comunidad en Brasil promovió un Fin de Semana de Enseñanza

Esencial en Campinas, cerca de Sao Paulo, con 37 participantes. "A todos les gustó. A la gente en especial porque apreciaron la posibilidad de interactuar y cambiar información en las discusiones de grupo" comentó Roldano Giuntoli, el nuevo Coordinador Nacional de Brasil. La foto muestra la oblación final de Tayna Malaspina quien es la nueva coordinadora regional para el estado de Sao Paulo y la coordinadora de meditación en escuelas.

Paraguay



El Padre Laurence dio charlas y se reunió con líderes de grupo. Se realizó un retiro cerca de Asunción. En la foto: niños de la escuela de Santa Elena meditando.

Argentina



También se tuvo un Fin de Semana de Enseñanzas Esenciales en Argentina, participaron 64 personas. En la foto, la ceremonia de clausura, donde recibieron el

manual de recursos "Volver a Casa".

Uruguay



La Comunidad para la Meditación Cristiana en Uruguay tiene un nuevo coordinador nacional, Philippe Sauval (en la foto). El retiro de un día en Montevideo atrajo a muchos participantes, el tema fue: Meditación: una Experiencia de Fe y Sanación.

México



En el mes de diciembre, el padre Laurence pasó una semana en México dando pláticas y participando en reuniones. Asistieron Enrique Lavín, el coordinador nacional y Michael Rathbone, un oblatto inglés de la Comunidad Meditatio. En la foto, un grupo de jóvenes en una charla sobre meditación en la Fundación Don Bosco, una secundaria en Cuernavaca.

En Línea: puedes ver más fotos del Tour Latino Americano en wccm.org

Reseña

Por Jim Green, autor del librito de Meditatio, Meditación y Adicción.

Reseña cinematográfica: El Maestro



Si estás preparado a pensar en la posibilidad de que el director espiritual o el líder de tu comunidad de fe tiene situaciones no resueltas sobre poder y sexualidad y es en secreto un bebedor de una bebida a base de adelgazador de pintura, entonces la última producción de Paul Thomas Anderson, *El Maestro*, podría ser justo la película para ti.

También la puedes ver si estás interesado en cómo una iniciativa de superación personal se convierte en un culto - o más específicamente - si estás en busca de pistas sobre Ron L. Hubbard y su Iglesia de Cientología.

Estos, sin embargo, son solo los más obvios aspectos de la última obra maestra de Anderson, así como en sus trabajos anteriores (*Magnolia*, *There will be blood* - habrá sangre -) lo que recibimos aquí es una lenta y constante meditación sobre lo que significa ser un ser humano, cómo vivir con nuestras heridas y limitaciones, la posibilidad (o imposibilidad) de hacer una conexión de confianza y amor con un compañero que sufre igualmente y está buscando.

El protagonista de la obra es Freddie Quell (Joaquín Phoenix) un

veterano de la segunda guerra mundial, severamente traumatizado y que surge de la guerra deshecho, distorsionado y severamente desgastado. Parece estar reducido a algo simplemente elemental, su forma de hablar es prácticamente incomprensible. Lo encontramos primero a él y a sus compañeros marineros en una lejana y vacía playa. Su fútil objeto de deseo es una escultura de arena que representa una voluptuosa mujer. Son hombres al filo de la navaja.

Regresando a la vida civil de la posguerra, Freddie tiene una serie de trabajos, sufre crisis nerviosas y encuentros violentos. Freddie es en realidad cualquier hombre pero también es un hombre particular en un momento histórico particular que - gracias a la ignorancia humana - se sigue repitiendo. ¿Qué hace la psique - específicamente la del hombre norteamericano de la posguerra - con todo ese dolor, heridas, violencia y pérdidas? ¿Cómo puede aprender a ser humano de nuevo? ¿Puede?

El resto de la película puede interpretarse como un recuento de cómo Estados Unidos trata de recuperar su sanidad mental. (El libro más aclamado de Hubbard se llama *Dianética*: la

Ciencia Moderna y la Salud Mental). Aquí se encuentra todo, psiquiatría, auto-ayuda, psicoterapia y religión como inevitable auto-mejora. El punto de inflexión en la vida de Freddie aparece cuando su Caliban conoce a Próspero: Lancaster Dodd (Philip Seymour Hoffman) es el Maestro en que está inspirado el título de esta película. Es a veces seductor, necesitado, encantador, irreverente, aborto en sí mismo, carismático... justo las especificaciones que se necesitan, aparentemente, para dirigir un culto intermitentemente disfuncional.

El corazón de esta gran película yace en la relación de fascinación entre el maestro y sus seguidores. No se pueden abandonar entre sí, así que esto se vuelve un tipo de historia de amor, en que los dos hombres siguen juntos por la dinámica conflictiva de la rendición, mutualidad, dominancia y necesidad. El extraordinariamente ambicioso proyecto de Dodd, "La Causa" (esto es algo que se hace por un billón de años o no se hace, no es solo una moda) insiste en que la humanidad está dormida, en trance por la acumulación de su tóxico pasado. Insiste que Freddie y los demás se despierten. A favor de este generoso film tenemos que cuando Freddie se acuesta otra vez en la playa, en la última escena de la película, queda la pregunta abierta de quién está despierto y más aún, qué quiere decir "estar despierto".

A lo largo de la película, el mar - el suavemente danzante mar - es una vista fugaz a veces pero una poderosa presencia; se vuelve un actor en este misterioso drama humano: madre, tiempo, espíritu, el alcance indefinido de nuestra existencia aquí. Las demás actuaciones hacen de esta película un ejemplo poco frecuente de la vulnerabilidad y el deseo humano. Si Joaquín Phoenix no recibe un Oscar, habrá que sospechar de una conspiración Cientológica.

En foco

Por Javier Cosp, WCCM Paraguay



Mi infancia y juventud tuvieron una fuerte formación religiosa con mis padres no sólo muy activos en la actividad eclesial sino además muy santos. En mi segunda década cierta militancia política me alejó de la Iglesia y de la espiritualidad. Pensaba que había muchos problemas en el mundo y que la existencia de Dios no era un problema importante. Hacia fines de mis 30 una psicóloga me recomendó hacer yoga. Seguí su sugerencia y el yoga me fascinó. Empecé a recomendarlo a todas las personas. Durante los momentos de meditación, incluidos en la práctica del yoga, empecé a sentir una presencia espiritual que no podía describir y que me hizo regresar a cierta espiritualidad.

Empecé a leer sobre budismo, que también me gustó mucho; sobre todo la idea de que la espiritualidad conlleva un esfuerzo permanente por mejorarse uno mismo hasta llegar a la iluminación lo que equivaldría a un integrarse a la divinidad. Esto contrastaba mucho con la ligereza con que los cristianos tomamos nuestra religión.

Las lecturas budistas y cierta incomodidad de meditar con inentendibles palabras en sanscrito me llevaron a las lecturas cristianas, como "La montaña de los siete círculos" de Thomas Merton que también comenta la falta de compromiso del cristiano medio para quien "lo que no está prohibido, está permitido" y que contrastaba profundamente con la idea de "integrarse a la divinidad".

A mediados del año 2000 y ya con 45 años, surfeando por la web, me encontré con la Meditación Cristiana. En ese momento sentí como un "volver a casa", lo que estaba buscando hacia tiempo. Leí las lecturas de la página web, me inscribí al grupo de correo que permitía la comunicación entre muchos meditadores y puse mi nombre y datos como contacto en Paraguay para los que desearan formar un grupo.

En ese momento sentí algo como "volver a casa", a lo que había buscado por largo tiempo.

Como resultado, no tuve contactos desde Paraguay, pero me escribió Magdalena Puebla desde Argentina quien ofreció incluir a Paraguay, en el itinerario del Padre Freeman en su visita al Cono Sur en noviembre de 2006.

La venida del Padre Freeman se logró gracias a que el Instituto Buscando la Vida se encargó de la organización de ese primer retiro que fue muy exitoso. Posteriormente, la misma institución, y especialmente Miriam Ritter y Ada Centurión,

continuaron la tarea de difundir la Meditación Cristiana en Paraguay. En julio de 2008 se dio la segunda visita del P. Laurence y recientemente en noviembre de este año tuvimos su tercera visita que ha logrado atraer a muchos nuevos interesados a la Meditación Cristiana.

La meditación ha marcado un punto de inflexión en mi vida. Hace sólo dos años que medito regularmente casi todos los días y desde hace sólo tres meses, lo hago dos veces por día. Aún a pesar de no ser un discípulo comprometido, no sólo he recibido los beneficios físicos del que hablan todas las investigaciones sobre salud y meditación (como reducción del stress y de las enfermedades relacionadas con el stress), sino que además me he hecho más compasivo conmigo mismo, las demás personas y la naturaleza. Esto se escribe rápido, pero supone una enorme diferencia en el bienestar mío y el de las personas que me rodean.

Sin despreciar los hermosos textos budistas, he descubierto y ahora prefiero a fascinantes escritores cristianos y en especial aquellos que han llegado a su compromiso tras una larga búsqueda personal, tales como Thomas Merton, John Main, Simone Weil, Edith Stein, y últimamente Dorothy Day.

El autoconocimiento que provee la meditación me indica que todavía tengo un largo camino por andar, pero sé que la meditación es la peregrinación y el camino adecuado para superar mis debilidades.



El boletín Meditatio se publica cuatro veces al año por el Centro Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, St Mark's, Myddelton Square, London EC1R 9XX, Reino Unido (Tel +442072782070 / fax +442077136346) Email: welcome@wccm.org (Copyright The World community for Christian Meditation) Editor: Leonardo Correa (leonardo@wccm.org) Diseño Gráfico: Gerson Laureano Coordinadora internacional: Pauline Peters

(paulinepeters2@gmail.com)
Coordinadora de oficina internacional de Londres: Susan Spence (susan@wccm.org)
Página web: www.wccm.org
Página web para hispanoamérica: www.meditacióncristiana.net
Coordinadora de edición en español: Marina Müller
Armado en Español: Isabel Arcapalo
Traducciones de este número: Javier Cosp Fontclara, Enrique Lavin y Marina Müller

Novedades

CD Caring – Cuidando - por el P.
Laurence Freeman



LAURENCE FREEMAN OSB

En estas charlas sobre la centralidad del cuidado en la vida humana, Laurence Freeman explora cómo todos podemos aprender a cuidar unos de otros de mejor manera y darnos cuenta de que finalmente somos cuidados.

El cuidado tiene dos significados: el sentido de aflicción y el sentido de cuidar de alguien, sanación o prestar atención.

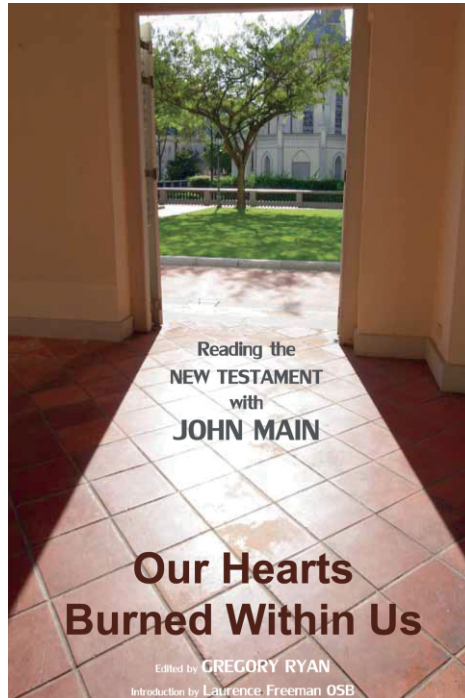
Estos dos significados se unen en el poder de la compasión. Cuidar de uno mismo, por ejemplo, no es solo auto-indulgencia. Es parte de un sendero espiritual que lleva a trascender al ego y por tanto a un grado de vida más pleno. La meditación es el cuidado de uno mismo y se vuelve una disciplina que nos libera de la tendencia a caer en la fantasía.

:

ISBN: 978-981-07-3784-9 y N° de
catálogo 6245.

Precio de venta al por menor:
US\$34.90 y f 2 2 . 50

Libro: Our Hearts Burned Within Us –
Nuestro corazón ardía en el interior -
leyendo el Nuevo Testamento con
John Main. Editado por Gregory Ryan.



Cuando leemos el Nuevo Testamento con los ojos iluminados por el Espíritu de Cristo abrasando nuestro corazón, no podemos sino sorprendernos ante la maravilla del destino que nos toca a cada uno. John Main OSB.

Después de la muerte de John Main en 1982, en su copia personal del Nuevo Testamento se encontraron muchos pasajes marcados por él. Había subrayado palabras que lo habían inspirado para sus propias enseñanzas sobre meditación. Estos pasajes nutrieron su visión del significado cristiano de la meditación como una actividad sin palabras y sin imágenes. En este libro, Gregory Ryan examina los escritos de John Main a la luz de los pasajes subrayados.

Esto hace que nuestro entendimiento de las palabras familiares se vea iluminado y refrescado por la visión de John Main: al meditar estamos respondiendo el llamado de Jesús a la fe y abriéndonos a la riqueza de la realidad divina en nosotros. Esta visión nos ayuda a ver por qué meditamos en la fe cristiana y por qué el mantra es un medio sagrado para dejar ir las distracciones y volvernos 'como niños pequeños'.

ISBN 978-987-07-2872-0 y n° de
catálogo #6 07 2.

Precio recomendado al por menor:
US\$70.00 y f 6.9 0

**Tienda
Meditatio**
(www.meditatiostore.com)

Es el nuevo canal on
line donde puedes
solicitar las Revistas
Meditatio, folletos,
bajada de conferencias,
DVD's y C D ' s
producidos por
Meditatio, nuestro
programa de
extensión.

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
tel: +44 (0) 1582 571011
USA: www.contemplative-life.org
Tel: +1-520-882-0290

ARGENTINA:
web page: meditacioncristianagrupos.blogspot.com.ar
e-mail: meditacion.cristiana.grupos@gmail.com

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

ASIA Y SU REGION
email: enquiries@mediomedia.com
Tel: +65 6469 7671

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

NUEVA ZEALANDA:
Pleroma Christian Supplies
www.christiansupplies.co.nz
email: order@pleroma.org.nz
Tel: 0508 988 988