



La necesidad de **reconectarnos** con la Naturaleza

El **Seminario John Main 2012** nos ayudó a reflexionar sobre la crisis medioambiental y nos mostró la **contemplación como una fuente real de esperanza**



En esta edición

2 Laurence
Freeman

Un encuentro
personal con la
naturaleza
en el Amazonas

11 En foco

Mick Lowcock
Un meditador en
el desierto
australiano

12 Lanzamientos

El libro del corazón
- **Etapas de la
Contemplación** y
Jean Vanier -
Charles del JMS
1992 en CD



Una carta de Laurence Freeman, OSB

Temprano por la mañana, cuando la espesa noche amazónica era redimida por la luz del día, yo bajaba al pequeño embarcadero para meditar junto al río. En San Pablo o Los Angeles, Sydney o Londres el día laboral también comienza en ese momento en que los humanos empiezan su viaje cotidiano, leen el diario, toman un capuchino y se preparan para la tarea de sobrevivencia. Aquí también, en la jungla, había un evidente aumento en los niveles de actividad. El reino animal estaba despertando para su trabajo.

Pero allí se sentía más como la transición de un profundo descanso natural. Era un ritual de la naturaleza, un nuevo comienzo de una antigua celebración, una expansión de actividad en paz, antes que una batalla. Los conflictos de las especies, la supervivencia de los más aptos y la matanza y devoración que dirige su ciclo vital era inocente, sin pecado. Había depredadores pero no opresores, esos cuyo tiempo de vida había finalizado, pero no víctimas. La frescura y pureza de la mañana reflejaba su orden natural, como el río reflejaba la intensidad creciente del sol.

Del otro lado del río vino un ruido que llamó mi atención apartándola de la constante sinfonía de la vida - el río y la jungla a través de la cual fluía, el murmullo de los insectos y pájaros, el chapoteo de los peces ondulando el agua tranquila y los interminables, inidentificables susurros que pueblan la noche y el día. La jungla amazónica es silenciosa. Pero el silencio, como todo meditador sabe, no es la ausencia de ruido; es la esencial inocencia del ser, la existencia en armonía con la propia naturaleza, una unión entre el sí mismo y todo lo que es otro.

Encontré difícil localizar este ruido nuevo, extraño y agresivo, triste y perturbador. Venía de alguna parte, por allí, detrás de mí, o río abajo. Por un momento parecía casi humano y en una ráfaga de imaginación me imaginé un cargamento de esclavos llevados por el río a su futuro sin esperanzas. Como un contrapunto, voces individuales

prevalecían ocasionalmente sobre el coro de este lenguaje prelingüístico – los monos machos alfa, me dijeron después, ejerciendo sus derechos sobre sus compañeros aullantes. Era tranquilizador tener denominado y localizado el ruido.

Los literalistas se preguntan cómo Adán pudo haber puesto nombre a todas las especies animales en un solo día. Pero como administrador de la creación, él necesitó darles nombres para comprenderlos y para ver qué maravillosamente formaban una totalidad unificada.

Quienes leen el relato bíblico de la creación a la luz de la meditación saben que hay muchas maneras de medir el tiempo y que el trabajo de comprender la vida refuerza la admiración. Mi asociación de los aullidos de los monos con la melancolía humana se volvió menos antropocéntrico. El ruido ocupó su lugar en la orquesta de la maravillosa biodiversidad del mundo a la cual pertenece el ser humano, más bien que ser quien la explota. Tantas especies,

***En su verdadera
naturaleza, todas las
cosas son hermosas:
Dios vio todo lo que había
hecho y vio que todo era
muy bueno.***

tantos universos paralelos a mi alrededor.

Cuanto más vemos y comprendemos, cuanto más vasto se vuelve el mundo, más refleja la gloria resplandeciente y sin límites de su origen. "En las cosas naturales", dijo San Agustín, "hay algo maravilloso".

El crescendo de la energía silenciosa en la jungla amazónica se acumula en la luz previa al amanecer y se instala nuevamente al atardecer. En ambos momentos es intensamente tranquila. Sientes que la paz es una energía, un poder que vitaliza y renueva todo lo que toca. Envuelve al mundo, pero sin posesividad. Nuestra capacidad para esta paz no tiene límites, aunque tiene que ser expandida gradualmente. Recibirla demasiado, o demasiado pronto, se sentiría

como amenazante y aún, paradójicamente, atemorizante. Como energía puede, no obstante, ser transmitida. (La paz es mi regalo de partida para ustedes). Sentir esta paz natural junto al río de vidrio liso, mientras los pájaros barren y danzan sobre él, mientras el cielo brilla como una sonrisa humana irresistible que sabes que no dejará que decaigas, es encontrarse con uno mismo nuevamente. Es ser restaurado a la armonía de la naturaleza – el shalom en el cual resonamos con toda la creación, con todos los seres en el hermoso orden del cosmos. Entender la paz en estas condiciones solo como ausencia de conflicto o como escape de un riesgo – como hacen los humanos urbanizados en sus equipos compuestos, caminando bajo la fría mirada de las cámaras de seguridad – es no estar allí en absoluto. Es perder el don de la paz y estar lejos en un mundo ilusorio.

Esta resonancia con todas las formas de la naturaleza vuelve a los seres humanos que la experimentan más presentes a sí mismos y a los otros, más vitales, más en casa en el universo – y más naturales. Nos perdona y bendice. El desierto, la verdadera naturaleza, siempre nos da una segunda oportunidad. Es un canal de gracia. Sus miríadas de sistemas de vida y todas sus rutinas sincronizadas empujan inexorablemente hacia su realización. La resuelta determinación de todo en la naturaleza hacia su realización puede parecer impersonal. La presencia humana parece apenas reconocida. Pero en el ser humano que siente esta resonancia en sí, es una presencia que no es conciente de sí y que sin embargo no puede ser experimentada sin despertar una forma de conciencia más profunda.

No es tratar de tener éxito a costa de otro sino simplemente ser, porque la vida existe para florecer.

Lo que queremos significar con "naturaleza" – ¿la jungla que la gente moderna a la vez teme e idealiza y que con frecuencia prefiere encontrar en un film más que en la realidad? ¿Nuestro verdadero y esencial yo, si nos sentimos en armonía con él, nos hace sentir buenos? Lo natural es bueno, lo no natural no lo es porque es falso. ¿La naturaleza del Buda? ¿La unión de las naturalezas divina y humana en una persona, en Cristo?

Con frecuencia usamos la palabra “naturaleza” confusa y a menudo contradictoriamente—aunque se refiere a algo que experimentamos continuamente.

La “verdadera naturaleza” de algo es su irreductible esencia, su auténtica identidad. Cuando somos “naturales” somos sin adornos, nuestras máscaras han sido dejadas de lado y hemos pasado los filtros y niveles de identidad del ego que nos conducen tan fácilmente al autoengaño. Ser naturales, ser nosotros mismos, es sentir la sensación de autorecuperación.

somos uno con nuestro verdadero yo, como la desnudez del alma. La nube del no saber dice que cuando meditamos llegamos con el tiempo a una “desnuda conciencia de nosotros mismos”. En uno de los poemas de Rumi él canta “Y así es el amor... de pronto permanecer desnudo ante el foco de la verdad”. Estar desnudo, espiritualmente, es, como estar desnudo físicamente, un signo de confianza, una aceptación de esa clase de auténtica fuerza que se encuentra solo en la vulnerabilidad y la absoluta honestidad. La vergüenza de Adán y Eva cuando estuvieron desnudos delante de

no se detiene allí.

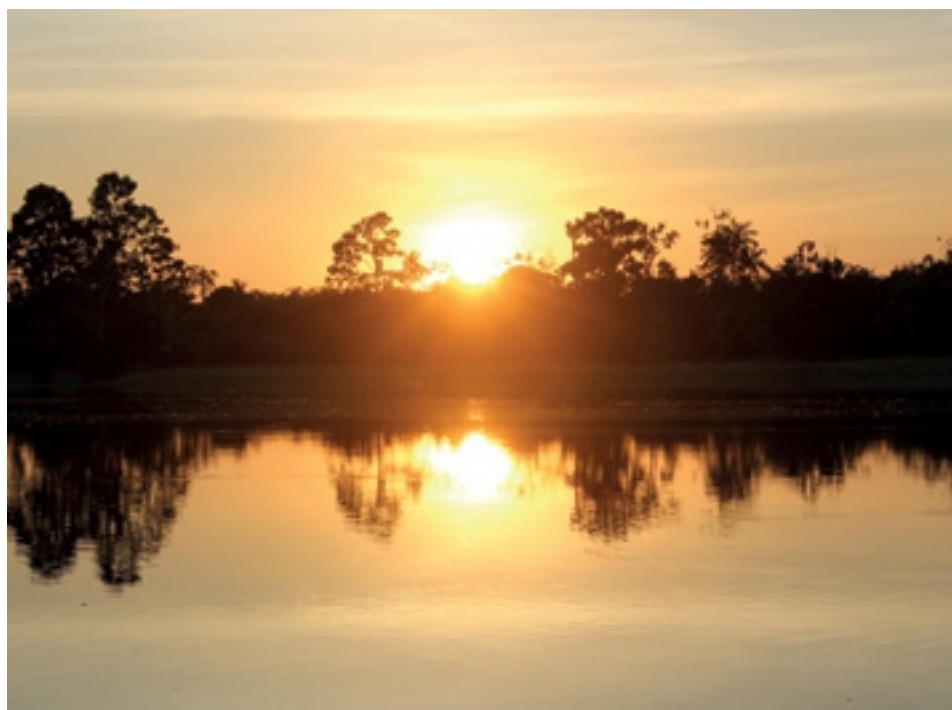
Cuando nos volvemos más naturalmente nosotros mismos (menos tímidos, más atentos con otros, más capaces de asombro) también nos hacemos concientes de nuestra armonía con toda la naturaleza – en otros seres humanos y en el “mundo natural” en sí mismo.

Esta profundizadora resonancia de la naturaleza fue el tema del Seminario John Main en Brasil en agosto, cuando reflexionamos sobre el vínculo entre espiritualidad y medio ambiente. La verdad que fuimos llevados a comprender mejor es que nuestra crisis ecológica ha ocurrido porque la humanidad está actuando sencillamente en forma antinatural e imprudente hacia su hogar planetario. Hemos fallado en ver y resonar con la rica relación entre nuestros yo humanos y el orden natural entero. Es en esta relación que la belleza del mundo se nos revela y, en esa belleza, el misterioso resplandor del Dios cuyo ser está en todas las cosas – quien, como dice San Pablo, es “todo en todo”: en su verdadera naturaleza todas las cosas son hermosas: Dios vio todo lo que había hecho y vio que era muy bueno. Cuando vemos esto, vemos con la mente de Dios.

‘Seremos salvados por la belleza’: En El idiota de Dostoevsky esta idea es propuesta como una pregunta burlona al Príncipe Myshkin, semejante a Cristo, quien no responde. No es una esperanza que puede ser livianamente desechada. No es un cliché que puede usarse para ocultar el trabajo ascético necesario para purificar nuestras maneras de percibir de modo que podamos experimentar la belleza de forma redentora. Myshkin dice solo que “la belleza es un enigma”. Pero en otra parte, Dostoevsky expresó su creencia que “el mundo se volverá la belleza de Cristo”.

En esto anticipó a Simone Weil quien sintió la belleza del mundo tan sensitivamente aún (o especialmente) a través de las tragedias de su vida y de su tiempo: “La belleza del mundo es la tierna sonrisa de Cristo hacia nosotros, viniendo a través de la materia”.

Cuando huimos de una ciudad multitudinaria y poluida o nos sustraemos de las rutinas adictivas y estresantes del estilo de vida moderno, cuando vamos a la naturaleza, algunas veces aún en un jardín o un parque en la ciudad, la palabra “hermoso” salta a nuestra mente. ¿Qué palabra mejor o más simple podemos encontrar? Miramos la vista, olemos el aire puro cargado con nuevos sabores orgánicos, sentimos la textura de las



Descubrir nuestro verdadero yo – nuevamente – es el corazón de toda recuperación, de toda curación. Es el gran volver a casa de la vida, como quizás también de todas las cosas de la naturaleza, el completamiento del gran retorno a la fuente. Cuando este avance ocurre en nosotros – después de un duro trabajo interior y abundante gracia – somos bendecidos con un nuevo grado de confianza y paz.

Nuestros “falsos yo” que encuentran difícil tratar con los contratiempos y pérdidas de la vida se relativizan. Cuando los tomamos como verdaderos, somos llevados a la amargura y la desesperación. Mientras que, cuando estamos en armonía con nuestro yo, podemos asombrarnos de nuestra capacidad no solo para sobrevivir a las pruebas de la vida, para soportarlas con esperanza, sino incluso para florecer a través de tiempos de aflicción.

Los místicos con frecuencia hablan de ese estado de ser en el cual

Dios mostró cómo comenzó la humanidad su doloroso viaje a la madurez. Ellos habían caído ya de su inocente armonía con la naturaleza, a una autoconciencia solitaria y culpable. De todas las muchas preguntas de Dios a la humanidad, “¿Quién les dijo que estaban desnudos?” es una de las más desarmantes porque revela cómo Dios nos conoce y nos ama mejor que lo que nos conocemos y nos amamos a nosotros mismos.

La búsqueda básica humana es siempre la de nuestra verdadera naturaleza. Se cumple tanto mediante la reducción y la renuncia como mediante la adquisición y el éxito. No solo grandes nuevas experiencias y logros sino también pérdidas y dejar ir – quizás aún más mediante estas últimas – nos guían a un alegre y pacífico regreso a casa – al asombroso reconocimiento de lo obvio: que somos lo que somos y nada más.

Pero el milagro de la naturaleza

plantas con nuestros dedos y observamos el mundo animal, reconociéndonos en él. La experiencia colectiva de todos estos canales de conciencia forma lo que entendemos como “belleza”: inmersos en el mundo natural, sentimos que los hábitos antinaturales de nuestra mente se disuelven. Recuperamos la perspectiva. Recobramos nuestra verdadera naturaleza. Mientras estemos en esta manera de ser, no seremos capaces de explotar o dañar el medio ambiente porque lo sentiríamos como un daño que nos infligimos a nosotros mismos. Mientras estamos en armonía con la naturaleza de esta forma, la vemos puramente como un regalo, misterioso y natural, para ser disfrutado, compartido y protegido de igual modo por todos.

En este sensibilizado estado mental, la belleza despierta su dimensión espiritual. Surge un sentido de lo trascendente, con la sensación de estar profundamente arraigados en la misma realidad física que nos revela lo bello. En el pensamiento clásico, la belleza es la manifestación de la totalidad a través de una parte. La sanadora y redentora influencia de la belleza puede entenderse de esta manera. No vamos meramente a la naturaleza por un corte de fin de semana en una vida desequilibrada, para alejarnos de todo ello. No disfrutamos las cosas hermosas simplemente a un nivel estético elitista, como vestarnos elegantemente cuando vamos a un concierto o a la ópera. Cuando estamos verdaderamente abiertos en nuestras mentes, almas y cuerpos, al impacto de la belleza, somos transformados. La enfermedad de nuestra alma comienza a curar. Y como la totalidad se da a sí misma a nosotros en la parte, todo nuestro ser es acariciado.

San Agustín dijo que solo podemos amar lo que es bello. Esto quiere decir que el amor revela lo bello aún en cosas o en personas que no nos impresionan al principio como hermosas. Con cuánta frecuencia encontramos que cuando nuestra primera impresión de alguien se diluye, basada como estaba en aspectos superficiales o en prejuicios, una intuición más profunda pasa a primer plano y nuestra respuesta hacia esa persona cambia por completo. Nos sentimos mal sobre nuestro juicio erróneo y lo cambiamos. Su verdadera

naturaleza es entonces más visible y resonamos con ella desde una parte más simple, más verdadera de nuestro yo. Quizás esto es lo que nos aguarda a todos al final de nuestra vida, pese a cuán equivocadamente hayamos elegido vivir.

Todas las maneras de ver y conocer se fusionarán en una gran simplicidad sanadora cuando veamos a Dios. En ese instante de pura percepción – de la belleza siempre antigua, siempre nueva – no resistiremos el enamorarnos, con el amor que siempre nos ha circundado. Y así seremos salvados.

Una vida sin belleza es solo una vida a medias, trágica y lamentablemente

podemos amarnos a nosotros mismos si rehusamos amar la tierra que nos alimenta y nos revela tal belleza?

Mirar documentales maravillosamente hechos en el canal de la naturaleza no servirá. La auténtica maravilla de la naturaleza reside en el encuentro personal y en tiempo real. Cuando dije a la gente que estaba pasando mi tiempo en el Amazonas antes del Seminario, casi todos me previnieron sobre los peligros – las serpientes y arañas y los insectos venenosos. Muy pocos brasileiros han estado ahí, tal como pocos australianos han estado en el centro de su país o



deformada en su capacidad de autotranscendencia y de ternura.

Mucho del malestar y de las peligrosas pautas en nuestra crisis global se originan en estas deficiencias interiores radicales. La comercialización de la educación, las falencias de la religión para conectarse con la gente en crisis, la despersonalización de nuestras instituciones y la paranoia de nuestra preocupación por la “seguridad”: nuestra pérdida de moderación en las cosas materiales y nuestra huida al esparcimiento antes que el encuentro con nuestra verdadera naturaleza en la contemplación – estos son síntomas que componen las causas fundamentales de nuestra crisis. La inestabilidad financiera nos preocupa obsesivamente en este momento, pero detrás de ella, y empeorando continuamente, está el ambiente deteriorándose, en cuya rama está sentada toda la humanidad. Como los adictos obsesionados en conseguir su suministro, negamos el problema principal y sus consecuencias. ¿Cómo podemos salir de la crisis en espiral, a menos que recordemos qué significa amarnos a nosotros mismos, y cómo

canadienses en su vasto yermo del norte. Los rastros aún subsistentes de naturaleza intacta en el planeta reencantarían nuestro mundo si los visitáramos con valor, simplemente de la manera correcta. Desafiarían nuestros hábitos autodestructivos, no haciéndonos sentir culpables – la gente moderna es generalmente inmune a la culpa – sino mediante la experiencia de asombro y reverencia por la belleza que encontraríamos allí.

El temor al yermo se convertiría entonces en un amor a la naturaleza que incluye la naturaleza humana en todas sus formas. Fue esta barrera de temor la que enfrentaron los grandes pioneros del espíritu y la superaron cuando fueron al yermo. Elías y Jesús en el desierto, los primeros monjes cristianos en Escete y Nitrea, Benito en su cueva remota, los rishis de la India en la selva.

El temor al yermo refleja nuestro temor a entrar en el silencio y la quietud en el centro de nuestro ser.

La meditación es atractiva - como lo son la selva, el desierto o las montañas elevadas. Pero siempre es más fácil leer sobre la meditación o hacer investigación sobre ella que abrazar la disciplina de la práctica diaria. Esto, sin embargo, es el consenso de todas las tradiciones espirituales: no hay transformación, ni conversión, ni iluminación, sin práctica. Los rituales externos, la ortodoxia de las creencias o la conformidad con los rituales convencionales no pueden substituir una práctica que va al corazón de la persona y desde ahí al corazón del mundo. Como dijo Evagrius, un maestro de la sabiduría del desierto, cumplir con los mandamientos no basta para sanar las potencias del alma completamente, porque necesitamos de la contemplación para penetrar al centro profundo de nuestro corazón. 'Apatheia', o la salud del alma, requiere de la práctica contemplativa. Esta fue una enseñanza central de nuestra contribución al Seminario de Meditatio sobre la Salud Mental, que juntó en un diálogo a profesionales del campo y maestros espirituales de diferentes tradiciones. También es una enseñanza central en el Seminario sobre adicción que tendrá lugar este mes. El misterio de la plenitud y la capacidad para sanar residen en nuestra propia y verdadera naturaleza, en la soledad del corazón.

Las grandes verdades necesitan ser redescubiertas y reformuladas por cada generación. Pasamos pistas y símbolos a nuestros sucesores pero tenemos que revivir la búsqueda y por lo mismo renovar y expandir la tradición en la cual fluimos. La historia de la humanidad se repite en cada desarrollo personal de los individuos aunque el individuo no se da cuenta de esto hasta que el trabajo está muy avanzado y el progreso logrado se vuelve irreversible.

En nuestras vidas personales vemos que los tiempos de crisis están relacionados muchas veces con momentos de iluminación; aunque no pasa siempre y parece que hay más crisis que momentos buenos, es por eso que debemos responder a las crisis personales con ternura y cariño por el individuo. No todo el mundo sale adelante al menos la primera vez.

Pero tal vez la crisis es necesaria como condición para toda evolución y crecimiento. Si todo fuera sobre ruedas no necesitaríamos ver los nuevos modelos de realidad que nos permiten adaptarnos mejor a las circunstancias cambiantes. En una aburrida utopía de seguridad y

complacencia nunca podríamos despertar a las verdades universales, nunca veríamos más allá de nuestra zona de confort.

Históricamente el mayor adelanto en la toma de consciencia, cuya influencia está siendo todavía asimilada por la humanidad, fue posiblemente lo que los historiadores llaman la edad axial, el descubrimiento del mundo humano interior. Esto fue el resultado de muchos descubrimientos que diseminaron esta sabiduría del corazón humano a través de las grandes tradiciones religiosas y sus propios maestros, individuales e icónicos - los profetas hebreos, los autores de los Upanishads, Lao Tsé, Confucio, Buda. Sin embargo estos adelantos llegaron en tiempos de gran efervescencia e inestabilidad social y estos maestros individuales - incluyendo a Jesús, a quien

“Necesitamos sentir que estamos en casa en la naturaleza, la selva junto al gran río”

se le puede ver como su heredero y culminación cultural - conocieron más fracasos que éxitos.

Esta perspectiva de la historia humana, parte de la gran narración de la evolución de la naturaleza, nos hace sentir humildes y llenos de esperanza. Tal vez no nos prevenga de repetir los mismos errores, pero nos va a ayudar a darnos cuenta de cuando nos estamos equivocando. Nos previene de los peores excesos del egoísmo colectivo, la falsa ilusión antropocéntrica que nos permite explotar a los recursos naturales igual que a los miembros más vulnerables de la humanidad.

Estos son los verdaderos problemas morales de nuestro tiempo. Pero más profundo que lo moral, está lo espiritual. El camino para salir de la crisis nos llama primero a una toma de consciencia generada espiritualmente. Eso significa que nace de la atención pura antes de arrojarse en el pensamiento, que es buena antes de tratar de hacer el bien.

La evolución de la consciencia, desde sus primeras etapas, parece estar dirigida por nuestra capacidad de atención. Al profundizarse y ampliarse nuestra atención, así también evolucionan nuestras formas de cultura y organización social.

Cuando la atención se encoge y se vuelve auto-centrada, lo humano disminuye y la sociedad se desmorona. Nuestra distracción crónica, nuestra inhabilidad de fijar nuestra atención en algo por más de pocos minutos y aún de recordar y absorber lo que acabamos de oír son síntomas de una enfermedad muy extendida que afecta la dimensión espiritual y que socava el núcleo de valores de cualquier tipo de vida civilizada.

Nuestra capacidad de contemplación - que vemos tan claramente en los niños y en aquellos que humildemente han abrazado su proceso de sanación - está conectada a este instinto natural para desarrollar nuestro don de atención. En los animales y aún tal vez en las plantas sentimos este poder de atención. En la selva nunca te sientes solo. Pero conforme se desarrolla el don humano de la atención, este se expande a ser algo puro y centrado en lo otro. Se vuelve incluyente y abre los ojos del corazón que nos permiten ver a Dios en todas las cosas, reconocer la atención divina en todos los niveles de consciencia y en todas las formas de la naturaleza.

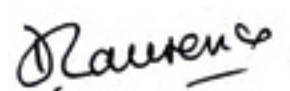
Esos son, simplemente, los frutos de la meditación. Cosecharlos y replantarlos para aquellos que nos siguen - necesitamos amistades humanas, después de todo -: la comunidad que la meditación crea y que también apoya la práctica.

Pero también necesitamos de la amistad con el mundo natural. Necesitamos sentir que estamos en casa en la naturaleza, en la selva junto al gran río.

Necesitamos reír ante la juguetona exuberancia de la decoración surrealista de los pájaros vestidos con sus adornos y colores de carnaval. Necesitamos vernos a nosotros en estas formas de vida y recordar nuestra capacidad de juego, de disfrute y de simplicidad.

Cuando volvamos nuestra atención de regreso a los problemas complejos a los que se enfrenta el mundo, nos sentiremos menos solos, menos aislados en la isla de la consciencia humana. De hecho, vamos a ver más contemplativamente y obraremos más sabiamente.

Con mucho amor,



Laurence Freeman, OSB

La necesidad de una **reconexión** con la naturaleza

El Seminario John Main 2012 mostró la **contemplación** como una **gran fuente de esperanza** para la cuestión ambiental



Espiritualidad y naturaleza. Estos dos temas tan relacionados estuvieron presentes en el Seminario John Main 2012 llevado a cabo en Agosto de 2012 en Indaiatuba.

Representantes de 12 países de la Comunidad para la Meditación Cristiana se reunieron para escuchar al Profesor Leonardo Boff y a Fray Betto OP. Previo al seminario, el P. Laurence dirigió el retiro "Sé Quien tú Eres", también a tono con el tema principal. Después del seminario, un grupo de peregrinos fue a las cascadas de Iguazú, en la "triple frontera" (Brasil, Argentina y Paraguay), a vivir una experiencia de meditación y del poder de la naturaleza. Les pedimos a algunos participantes que escribieran sobre su experiencia del JMS 2012. El año entrante, este evento tan importante de la WCCM se llevará a cabo en Hong Kong.



las Cataratas del Iguazú, al exótico Parque de Pájaros y a la enorme planta hidroeléctrica de Itaipu fueron muy apreciadas. Queremos extender nuestro caluroso agradecimiento a todos los que contribuyeron para el éxito del JMS 2012 y le deseamos la mejor de las suertes a la Comunidad de Hong Kong para el JMS 2013.

...

Roldano Giuntoli, **Brasil**

Para fines de 2010 decidimos tomar el reto de organizar el Seminario de John Main del año 2012. La selección natural era la Villa Kostka, a 110 km de la ciudad de Sao Paulo. Un tema conectado a la sustentabilidad ambiental quedaría muy bien ya que 2012 iba a ser el año de la conferencia Rio 92 + 20 en Brasil, se escogió entonces el tema para el JMS como 'Espiritualidad y Medio Ambiente'. Pocos nombres tendrían oportunidad de ganar más impulso internacional como el del Prof. Leonardo Boff y Fray Betto OP.

Los discursos de ambos fueron igual de profundos complementándose uno al otro. Donde el enfoque académico del Prof. Boff era equilibrado por los temas más populares de Fray Betto. "Sé Quien Eres" fue el tema de la mayoría de las pláticas mas apreciadas del padre Laurence durante el retiro del Pre-Seminario. Se decidió preparar una extensión del seminario contemplando una de las varias riquezas naturales del Brasil. Las cataratas del Iguazú eran la selección natural. Las visitas al Parque Nacional de

Jane Serrurier, **UK**

Experimenté nuestra Comunidad de una manera como no había entendido antes. El calor y la energía generados por nuestra reunión en Brasil me llenaron con un sentimiento de asombro y maravilla a la par del encuentro espectacular con las Cataratas del Iguazú. Las realidades cuánticas de nuestra interconexión entre todos y entre el mundo en que vivimos, y nuestro lugar en este Universo, profundamente vasto y en expansión, demandan que busquemos en nuestras mentes con una nueva urgencia. El grito de la tierra buscando una nueva ecología, mutualidad y

(...) la armonía que por ejemplo experimentas con la naturaleza cuando ves un hermoso día claro o una hermosa vista, el maravilloso cielo. En esos momentos de revelación, uno tiene la intuición de que se trata de un sentido de unidad con la naturaleza, con uno mismo, con los otros. Por eso meditamos". (John Main)

respeto solo puede suceder si nos enfrentamos al reto real de una espiritualidad contemplativa, abriéndonos al Infinito.



Rev. Stuart Fenner, Australia

Viniendo de Australia, el continente más seco del mundo y llegar a Brasil,



reconocido por sus recursos hidrológicos y selvas de lluvia, fue extraño, pues me sentí inmediatamente en casa entre la vibrante comunidad de meditadores brasileños y los cuarenta y tantos extranjeros de varios países diferentes. El Silencio logra eso - focaliza la atención de la gente en su unidad esencial en vez de en sus diferencias. La alarma y ansiedad que sentimos, escuchando la exposición de la situación tan delicada que vive el planeta pronto se volvió en esperanza al asegurarnos que juntarnos con otros en la meditación era esencial para salvar al planeta. El doloroso silencio del aislamiento causado por el individualismo y el consumismo se deben remplazar por el silencio sanador de la espiritualidad contemplativa.



Marina Müller, Argentina

Fue una experiencia intensa y maravillosa que se llevó a cabo en armonía y compartiendo la coexistencia amistosa de todos los participantes, en su diversidad y unidad, con un contenido profundo, con la belleza de la naturaleza y el arte,

desde los temas tratados, la placentera y cómoda casa Villa Kotska y su bello parque, la buena comida, la cuidadosa organización de todo el evento, todo hizo que fuera una experiencia de gracia y paz, para diseminar y compartir en nuestras comunidades nacionales y regionales, en nuestros grupos de meditación, y a ser comprometidos y profundos en el compromiso personal y comunitario con el maestro interior de la diaria meditación.

Agradecemos profundamente a la WCCM, especialmente a través de su rama en Brasil, los organizadores, los expositores y los participantes la oportunidad de compartir este evento para alimentar nuestro camino en la Meditación Cristiana.



Fred Jass, Canada

Durante la conferencia me vino a la mente que cuando las ciencias se den cuenta de la importancia que la oración, y más que nada la oración de silencio, tiene para limpiar la atmósfera del crimen y el pecado que la contaminan, y si publican los resultados como se hace con el mercado de valores, entonces estamos en el camino correcto para limpiar la contaminada madre tierra.



Magda Jass, Canada

Sol cálido, personas cálidas, bellos alrededores y un gran grupo de personas cuidando unas de otras y del medio ambiente. Laurence habló de la necesidad de ser quien somos, de la belleza, y enfatizó que somos parte de la naturaleza. Leonardo Boff mencionó que estamos usando los recursos de la tierra más rápido de lo que pueden renovarse. Fray Betto compartió parte de su historia personal. El peregrinaje a las cascadas del Iguazú fue sumergirnos y formar parte de la belleza y la naturaleza. Cada uno tenía una gran sonrisa en su cara. Fue como la oración

contemplativa en cuanto a que fue una experiencia indescriptible.



Lina Lee, Agnes Wong, Pamela Yeung, Hong Kong

Nuestros corazones brillan por haber participado en el Seminario John Main. Como meditadores, nos sentimos apoyados cuando Boff nos dijo que aunque los recursos humanos son finitos, mientras más meditamos más crece nuestro 'capital espiritual' de manera de cuidar y amar a todos. Betto subraya que los derechos humanos y la dignidad son partes inseparables en estas dos áreas. Gracias a nuestros amigos de la comunidad brasileña por su cálida hospitalidad, por hacer que el Seminario fuera tan brillante, tan mágico y lleno de atmósfera familiar. Gracias Señor por tocar una cuerda de armonía a lo largo de este seminario de manera que seamos reforzados por el noble espíritu de John Main - ya que ahora nos toca organizar el Seminario de 2013. Nos vemos en Hong Kong! Deo Gratias!

Meditación y Medicina

El doctor Fernando Bignardi, gerontólogo brasileño e investigador en el Centro de Ecología Médica "Florescer na Mata" en Sao Paulo, dio una conferencia durante el Seminario sobre la necesidad de puntos de vista multidimensionales y transdisciplinarios tanto en salud física como mental. Se está planeando un Seminario de Meditatio sobre Meditación y Salud en Brasil.

Entrevista



Frei Betto OP (izquierda) y Leonardo Boff

Por Leonardo Correa

Frei Betto: “La Meditación nos lleva más allá del estilo de vida consumista”.

Mencionaste que la meditación está en contra del consumismo. Así que ¿ayuda a dirigir el paradigma de un buen modo?

Betto: Es cierto, la meditación es zambullirte dentro de ti, una introspección, y lleva a las personas a descubrir que la felicidad no está afuera de ellos sino adentro. Por lo tanto, en una sociedad en que la publicidad trata de inducir una idea de felicidad basada en posesiones materiales y en ciertos placeres garantizados por lo que se consume, la densidad espiritual alcanzada por un meditador crea de seguro un comportamiento anticonsumista.

Entonces, en este caso, ¿Ayuda a construir un paradigma de solidaridad?

Betto: Exacto. La meditación no debe ser considerada un narcisismo espiritual, o un espacio de la

realidad o un fin en sí misma. Necesita rendir frutos, y frutos de amor, servicio, solidaridad y participación, construyendo un mundo mejor. Ese es el reto de la meditación.

Esas serían mis preguntas siguientes: Hablaste de los peligros de la meditación, ¿Cómo evitarlos?, ¿Solo estando conscientes de ello? O ¿Juega la comunidad un papel aquí?

Betto: Necesitamos formar parte de una comunidad. Y la comunidad no debe ver la meditación como un fin en sí misma pues caeríamos en un solipsismo espiritual. Es como el uso egocéntrico de la meditación y se le podría llamar de otro modo, pero no Cristiano.

Así como en el evangelio Jesús enfatiza frecuentemente "Conocemos al árbol por sus frutos", entonces la oración no es válida si no nos lleva a un compromiso, un compromiso con un mundo mejor.

Leonardo Boff:

“La contemplación puede sanar el planeta”

Enfatizaste la seriedad de la situación ambiental. Con el apoyo de la espiritualidad ¿Se podría tener más esperanzas en que la situación se pudiera revertir?

Boff: Necesitamos pensar en términos de física cuántica. En la física cuántica la materia no existe, todo es energía. La materia es energía muy concentrada. Y la energía se organiza en redes.

La ley básica de la energía es que todo tiene que estar conectado con todo, en todos los puntos, en todos los movimientos y en todas las circunstancias. Las energías interactúan. Y probablemente la energía espiritual es la energía más poderosa. Y la podemos cultivar. No se atora en nosotros, entra en las demás redes de energía alimentando a las energías más débiles y fortificando a las que están en peligro.

Así que entiendo a los místicos y a los contemplativos como aquellos que hacen las revoluciones moleculares, las revoluciones silenciosas. En silencio, generan energía que será importante para que la pareja sea fiel, para garantizar la transparencia del militante social, para evitar que el político se corrompa y siga sirviendo al pueblo.

Todos los seres vivos generan energía que circula. Así que el misticismo y la contemplación son fuentes mayores de generación de energías positivas que pueden sanar a nuestro planeta enfermo y siempre ayudarán y reforzarán todo lo que es bueno, luminoso, decente y sagrado.

Noticias Meditatio

Por Brij Waterfield

Este verano se vio una afluencia de bienvenidos huéspedes y amigos en la nueva Casa Meditatio en Londres, y a pesar del imprevisible tiempo Inglés, hemos disfrutado algunas horas en el jardín. Hemos despedido a Francisco Wulff, quien ha pasado el último año como Oblato en la casa, y a Mike Rathbone, un maestro de música de Inglaterra y Lucy Beck de los Estados Unidos. La casa Meditatio continúa con sus rondas diarias de meditación tres veces cada día y tiene un nuevo programa de eventos.

Meditatio ha realizado un Seminario en York a principios de este año sobre Salud Mental con más de 160 participantes reuniendo a profesionales de diferentes tradiciones de fe. Londres también propició un vívido diálogo entre el P. Laurence y Alan Wallace, Budista Tibetano sobre el tema

¿Salvación o Iluminación?

El programa de meditación con niños continúa fluidamente con los Foros Meditatio en Filipinas, Indonesia, Singapur e Irlanda – país en el que los maestros y directores se han reunido para conocer los métodos de introducir la meditación a los niños. El próximo año grupos en Polonia, USA y esperamos que en Canadá recibirán en sus países a Cathy Day y Ernie Christie de Australia como disertantes.

Meditatio actualmente está propiciando el desarrollo del tema Meditación y Adicciones con un seminario en Londres el 30 de Octubre.

Todos los seminarios son grabados y las publicaciones de Meditatio están disponibles en nuestra página web.

Publicaciones



EL NEGOCIO DE ESPÍRITU

Basado en el Foro Meditatio llevado a cabo en la Universidad Georgetown, USA, los organizadores, operando a un nivel de responsabilidad global, han hablado de experiencias personales sobre la práctica de la meditación y su lugar en sus vidas laborales. Ellos son testigos de la necesidad de un verdadero e iluminado acercamiento a los negocios, en el cual la espiritualidad guía el liderazgo y en el cual la contemplación es inseparable de la acción.

ISBN 978-0-9571040-6-8

Precio: Libras f3.50



MEDITACIÓN Y ADICCIONES

Este folleto es una guía para aquellos que estén interesados en el papel que la meditación puede tener en ayudar a las personas a recuperarse de todo tipo de adicciones. Provee información y ofrece aliento a aquellos, y a sus guías.

ISBN 978-0-9571040-6-8

Precio: Libras 3.50

ISBN 978-0-9571040-7-5

Precio: Libras 2.00

APOYA NUESTRO TRABAJO:

Hazte amigo

Nuestra comunidad cumple 21 años este año. La simplicidad de la enseñanza esencial se mantiene como el núcleo, y yo lo creo, ha delineado y guiado nuestro crecimiento hasta el presente. Las raíces se profundizan y las ramas se extienden – como el grano de mostaza de los Evangelios.

En el Seminario John Main realizado en Brasil sobre espiritualidad y el medio ambiente hemos visto la necesidad de desarrollar una consciencia contemplativa para nuestros desafíos globales.

Me aclaró el significado de extender nuestro alcance a los niños, a personas en recuperación, a encarcelados y a enfermos mentales, a los pobres y olvidados y al mundo en desarrollo – tanto como nuestro trabajo con miles de grupos regulares de meditación.

Nuestra misión es grande, nuestras necesidades financieras son relativamente modestas. Tenemos compromisos para los cuales es necesario tener ingresos anuales.

Por favor ayúdenos convirtiéndose en “amigos”. Su colaboración anual nos da a la vez inspiración y soporte práctico para nuestra misión de cada día.

En el Reino Unido y los Estados Unidos tienen su propio programa de Amigos para el WCCM.

Para el programa de amigos en el Reino Unido, ir a www.christianmeditation.org.uk

Para los Estados Unidos, ir a www.wccm-us.org

Para todos los demás contribuyentes Amigos por favor visitar www.wccm.org

Si tiene preguntas sobre el programa, por favor dirigirse a Carla Cooper a cmcooper@gvtc.com

Para donaciones en línea ir a la página de Amigos a www.wccm.org/content/donate

Gracias por compartir esta visión y ayudarnos a transmitir el regalo de pertenecer a los Amigos de la Comunidad Mundial.

Laurence Freeman, OSB

Eventos



Retiro Nacional Australiano

Melbourne ha sido sede del Retiro Nacional Australiano, en Julio, bajo el lema: Etapas de la contemplación: el camino hacia Arriba es el camino hacia Abajo. Participaron alrededor de 200 personas.

ONLINE: Las charlas del P. Laurence pueden bajarse de www.wccm.org



Tour asiático de Meditación con Niños

La Dra. Cathy Day, Ernie Christie y el P. Laurence Freeman ofrecieron una serie de charlas sobre la Meditación con Niños, en Indonesia, Filipinas y Singapur para alentar la práctica entre maestros, estudiantes y padres.

ONLINE: busca un video sobre el tour en nuestro Canal de YouTube Channel (en www.wccm.org)



Meditatio Seminario sobre Meditación con Niños en Irlanda

"Un regalo para la Vida" fue el nombre de un Foro de Meditación llevado a cabo en Dublin el 2 de octubre pasado. El evento contó con 220 participantes. Los oradores fueron Charles y Patricia Posnett, (Coordinadores de Meditación con Niños para el Reino Unido), Laurence Freeman OSB, Mary Savage (maestra en Belfast) y Kim Nataraja (Directora de la Escuela de Meditación WCCM)



Retiro en California

En Setiembre más de 80 meditadores dieron la bienvenida al P. Laurence en el Centro de Retiros San Damiano en Danville, California, para un fin de semana de silencio y meditación. Su tema para el Retiro fue Primera Vista – La Experiencia de Fe.

Retiro en Holanda

El P. Laurence dirigió en Setiembre un retiro de Silencio y Meditación por primera vez en Holanda con alrededor de 70 participantes.



Nuevo programa en Georgetown

Un programa de meditación para la Escuela de Negocios de la Universidad de Georgetown fue lanzado el 25 de setiembre con una sesión dirigida por Laurence Freeman y Sean Hagan, Consejero General del IMF (foto). Esta sesión fue seguida por numerosos estudiantes y profesores. El Rector David Thomas, quien participó del encuentro que duró una hora y media, se dirigió a la audiencia para expresar su fuerte apoyo a la idea de incluir la meditación en el entrenamiento de los futuros líderes de negocios.

La visibilidad del lanzamiento fue observada la semana siguiente en una de las conferencias en el hall de la Escuela de Negocios, en una sesión regular de trabajo, en la que se tuvo una meditación de 20' precedida por una charla introductora por Gregory Robinson, director del Centro John Main.

El plan es continuar estas sesiones de los jueves por la tarde por el resto del período académico y en la primavera se incluirán los módulos de meditación en los cursos de Conducta Organizativa.

ONLINE: los videos de este evento están en nuestro Canal de YouTube (en www.wccm.org)

En foco

Mick Lowcock, Australia



Mi primer Retiro con la Comunidad Mundial fue en el Monte Oliveto, lugar que está bastante alejado de Mount Isa, Queensland, Australia. Luego de mi llegada conocí al P. Freeman quien me saludó y dijo "Yo estaré en Mount Isa el próximo año". Desley Deike, quien estaba en el mostrador de bienvenida dijo: "¿Realmente vendrá al Mount Isa? Yo provengo de allí, donde fui a la escuela antes de terminarla en Inglaterra".

Indudablemente me sentí como en casa rodeado de amigos a quienes nunca había encontrado antes. El P. Laurence vino a Mount Isa y la idea de enviar a un novicio oblato a la comunidad de meditación para una especie de internado, nació cuando Pierre Corcoran vino a Mount Isa por tres meses. Entre las muchas cosas que recuerdo está el primer día en que Pierre estaba aquí y yo manejando el auto, con Pierre sentado en el asiento de atrás al lado del ataúd para dejarle

lugar.

Era un viaje a un funeral en una comunidad aborígen. Pierre marcó una gran diferencia para algunos hombres aborígenes cuando estaba allí. El iba cada lunes al Grupo de Hombres Aborígenes e introdujo la meditación al final de sus encuentros. La práctica continuó principalmente porque yo le dije que me aseguraría que no se acabara. Terminamos nuestro "Yurru Ngartathati Men's Group" con un tiempo para reflexionar sobre la reunión de dos horas y un tiempo para la meditación. Nunca imaginé que esto sería tan importante para algunos hombres necesitados de la paz y la

"Estoy completamente seguro que la meditación me ayudó a relajarme y a disipar los efectos físicos del accidente"

curación interior que ofrece la meditación.

Cuando volvía a casa después de una ausencia de seis meses con varios Retiros y experiencias en mi mente y corazón, recuerdo haber leído en el avión una copia de la revista "Time" que lleva un cerebro en su portada, un artículo que describía como la meditación puede cambiar la estructura del cerebro. Mi experiencia me ha demostrado ciertamente que es verdad.

Yo sufrí un terrible accidente

hace algunos años, cuando había cambiado de lugar de conducir a ser pasajero, en el día conocido como el de la Copa de Melbourne en Australia.

Cuando fui llevado al hospital local en un pueblo rural, para observación, tuve algunos momentos de paz y fijando la vista en la ventana, con el mantra en mi corazón, pasé algún tiempo en meditación mientras el personal del hospital observaba una gran carrera de caballos. El próximo día no tenía dolores, ni casi ningún efecto del accidente aparte del trauma que experimenté.

Yo estaba completamente seguro de que la meditación me ayudó a relajarme y a disipar los efectos físicos del accidente y también me ayudó a saber que puede sanarnos de muchas maneras de las cuales no somos conscientes. Un simple momento de meditación la mayoría de las veces me ayuda a estar atento en el día, a ser sanado sin darme cuenta de ello y a llevar cargas, lo cual no lo podría hacer por mí mismo.

Ciertamente me conecta con las bases de la vida espiritual y termino con una oración de alabanza al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo por lo que ha sido, lo que es y lo que será. Qué gran manera de comenzar el día y ver a Dios en el interior y en el exterior.

Una breve reflexión del Padre Mick Lowcock, de la Parroquia del Buen Pastor, Mount Isa, Diócesis de Townsville, Queensland, Australia.



Meditatio Newsletter se publica cuatro veces por año por el Centro Internacional de The World Community for Christian Meditation, St Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1 XX, 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)

Diseño gráfico: Gerson Laureano

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

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

The World Community Web page: www.wccm.org

Medio Media Web page: www.mediomedia.org

Coordinadora edición en español: Marina Müller

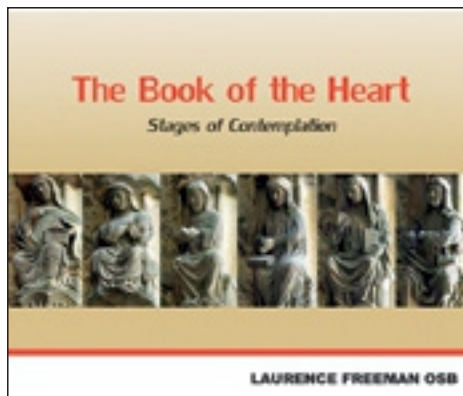
Armado ed. en español: Isabel Arçapalo

Traducción de esta edición: Marta Geymayr, Enrique Lavin y Marina Müller

Lanzamientos

The Book of the Heart Stages of Contemplation

Monte Oliveto 2012 Silent Retreat
Por Laurence Freeman OSB



Aunque no podemos medir el viaje espiritual, ciertamente hay etapas que podemos identificar y que nos ayudan a perseverar y a comprender qué nos está pasando. En estas charlas esclarecedoras Laurence Freeman utiliza una serie de esculturas medievales de la Catedral de Chartres para ilustrar este viaje en una forma sorprendentemente personal y actual.

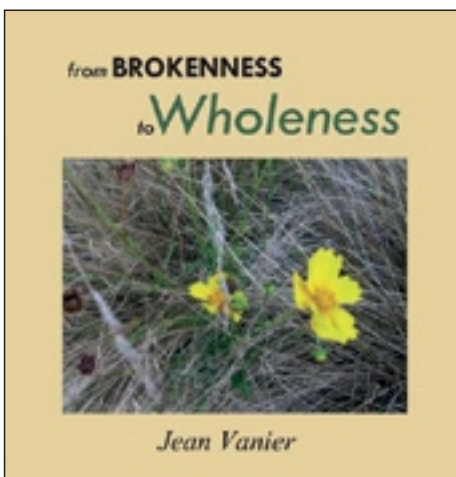
El símbolo del libro puede ser tomado como el mismo corazón, abriéndose en etapas a un proceso de conocimiento espiritual que conduce a una progresiva transformación en el amor. Relacionando esas etapas con la práctica de la meditación, el P. Laurence da vida a esta antigua sabiduría en nuestra experiencia cotidiana.

Número de Catálogo #6244 1 SBN
978-981-07-3822-8

6-CD set Precio de venta: US\$34.90 y
f22.50

From Brokenness to Wholeness

Por Jean Vanier
1992 John Main Seminar



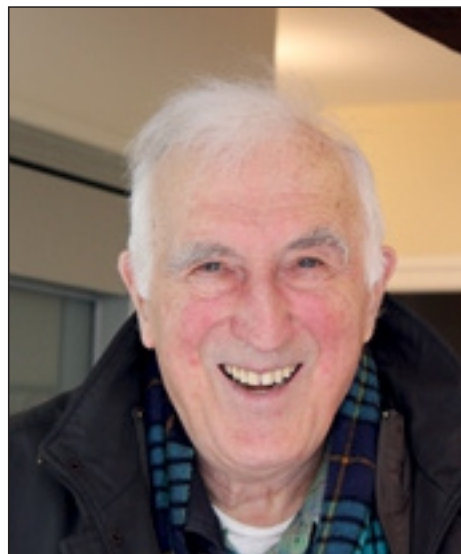
Nos encerramos en la productividad y la actividad estéril para evitar mirar nuestro dolor interior. Y negamos nuestras heridas porque tememos la crítica. La más profunda búsqueda del corazón humano, dice Vanier, es la del amor incondicional como experimentó la mujer en el pozo cuando Jesús le pidió de beber.

Nosotros también necesitamos experimentar esa aceptación incondicional. La meditación, dice Vanier, abre el espacio donde podemos encontrar el corazón de Cristo, ser quien somos con todas nuestras heridas, y permitirnos ser sanados.

Entonces este encuentro nos hace libres para cambiar desde una visión de rivalidad y competencia hacia otra de ayudar a otros a encontrar su lugar y ejercitar sus dones.

Biografía

Jean Vanier es un canadiense filósofo, filántropo y fundador de El Arca, una federación internacional de grupos de hogares para personas con discapacidades del desarrollo y para quienes los asisten.



Esta es una versión digital mejorada del Seminario John Main dirigido por Jean Vanier en Londres en 1992. Desde entonces, la amistad entre El Arca y la Comunidad Mundial se ha profundizado. Él y Laurence Freeman conducirán juntos un retiro en el Centro Internacional del Arca en Trosly, Francia, del 22 al 26 de mayo de 2013.

Número de catálogo # 6246 ISBN
(para ser informado)

6-CD set Precio de venta: US\$34.90
f22.50

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

HISpanoAMÉRICA:
web page: www.meditacioncristiana.net
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

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

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