



En busca de la salud y la integridad

La meditación amplía el significado de la salud y abre el camino para la medicina contemplativa del futuro. Páginas 6 y 7



En este número

2 Laurence Freeman

Enseñando a estudiantes de la Escuela de Negocios de la Georgetown University

8 Entrevista

Daniel Madigan SJ habla sobre el Seminario John Main en Chicago

10 Noticias

Recordando al Obispo Michael Putney, pionero de la enseñanza de la meditación en escuelas

Queridos Amigos

Una carta de Laurence Freeman, OSB

Cuando al principio del año iniciamos el curso sobre Meditación y Liderazgo en la Escuela McDonough de Administración de Empresas en Georgetown, tengo que admitir que tenía mis dudas. ¿Cuál era la verdadera motivación atrás de estos estudiantes del segundo año de la Maestría de Administración? Es un programa de competencia e intensidad fuertes y están en el punto de reiniciar sus carreras para descubrir si el tiempo invertido y su apuesta financiera les reportará dividendos. El cupo del curso se llenó rápidamente y hasta había una lista de espera. Pero, aún así, me preguntaba qué tan atractivo podría sonar un curso de meditación.

Después de iniciar meditando la primer clase, tal como seguimos haciendo posteriormente, les comenté a los alumnos que esperaba de ellos que meditaran dos veces al día por 20 minutos durante las siguientes seis semanas. Me devolvieron la mirada sin comprometerse. Les expliqué que, dentro del tema en general de liderazgo, les daría también una comprensión correcta de la meditación: no como si fuera un invento de Harvard de 1960, sino en el contexto histórico, religioso y social, como uno de los grandes tesoros universales de la sabiduría humana con un gran potencial en nuestro tiempo para rescatarnos de nuestros grandes errores, ofreciendo a la humanidad una nueva manera de llegar a la unidad y simplicidad. Aclaré que este curso, igual que la meditación en sí misma, puede ser para personas creyentes (de cualquier credo) o no creyentes. Examinaríamos entonces las investigaciones modernas sobre la meditación – que no son tan rigurosamente científicas como algunos dicen pero, aún así, se reconoce ampliamente que tiene beneficios físicos y psicológicos. Entonces les pediría que tomaran nota del efecto de la práctica en sus vidas, tanto interior como exterior. Finalmente, consideraríamos el impacto ético y social en su trabajo y profesión, al ser líderes que meditan.

Mi primer objetivo, les expliqué, sería ayudarlos a desarrollar la práctica diaria. La calificación final no estaría basada en el “éxito de su meditación” sino en sus trabajos, su participación en clase y en que su bitácora de meditación diaria mostrara que estaban haciendo un esfuerzo serio por aprender.

Como sabe cualquiera que ha enseñado meditación alguna vez, la sabiduría esencial que se comunica ya se encuentra dentro del estudiante. Toda la enseñanza es, como la ‘educación’ misma, acerca de hacer salir hacia afuera ese conocimiento esencial. Con la meditación, especialmente, es acerca de volverse más consciente a través de la propia experiencia personal. Enseñar meditación en una institución de educación, descubriríamos, también resalta la teoría educacional y la práctica de la escuela misma.

El espíritu de servicio es como una lupa que aumenta la magnitud del éxito personal, más allá de la pequeñez del ego

El maestro aprende más acerca de lo que está enseñando conforme los estudiantes ofrecen reflexiones sobre su propia experiencia. El mensaje entregado es entonces, esperanzadoramente, reforzado y verificado a la vez.

Los estudiantes eran jóvenes y ambiciosos. Estaban en búsqueda de un mayor éxito desarrollando su potencial de liderazgo (la última teoría en que trabajamos identifica seis tipos de líder). Tomarse el tiempo para estudiar, sin embargo, puede ser una oportunidad no esperada para reevaluar la vida. A algunos les hizo preguntarse para qué es todo esto. Y con la meditación formando parte de la ecuación, dentro de las convenciones permitidas por los mismos valores de una carrera despiadada, podría ser la última oportunidad de decidir por ellos mismos qué es lo que realmente quieren hacer y en qué carrera quieren participar. El autoconocimiento obtenido en la meditación se podría volver peligroso.

El liderazgo en los negocios el día de hoy se asocia con estrés, pérdida de equilibrio personal y frecuentemente la desestabilización de las amistades y la familia. A veces el precio del éxito es aceptar la destrucción de parte de nuestra humanidad – una extraña manera de éxito en donde uno gana el mundo entero (uno espera) pero el costo es perder la verdadera identidad. El Dr. Fausto vendió su alma por sabiduría y poder mundano y luego pagó por ello con la vida eterna. El éxito en los negocios hoy, es visto como un arreglo tipo Fausto, finalmente un mal arreglo. En la cima de la jerarquía financiera o corporativa las enormes recompensas financieras vienen con el precio de una humanidad dañada y la pérdida de la felicidad ordinaria. El éxito profesional muchas veces es equiparado con la ruina personal.

Creamos nuestros propios mundos. Y sin embargo, podría ser todo muy diferente: esta era la raíz del mensaje del curso de meditación y liderazgo. Una vida plena y con significado no debe reducirse a ‘una carrera exitosa’ que se ve expuesta al final como un pozo envenenado en que las recompensas son simplemente más estrés, aislamiento y la corrupción de los valores personales. Al contrario, puede significar una exploración del misterio del propio ser como un aspecto de formar parte de una relación, trabajando en un universo interdependiente.

En este mundo, los logros personales toman un más amplio y profundo significado porque están realzados y magnificados por el espíritu de servicio. Los valores personales pueden ser respetados y llegar a resonar con los valores intemporales.

El espíritu de servicio es como una lupa que aumenta la magnitud del éxito personal, más allá de la pequeñez del ego, produciendo un enriquecimiento de la vida y el bienestar de los otros. La diferencia – y la meditación hace la diferencia - es la consciencia.

Vivimos y trabajamos en campos de consciencia en los que cada uno toma parte con un espíritu de servicio. Este ideal que suena tan atractivo se menciona muchas veces, pero no se ve que sea cierto en la realidad al ver la diferencia en el tamaño de la distribución de las recompensas. La relación es sutil, pero no puede ser simulada. La motivación es la que marca la diferencia. Usualmente esto se toma como que quiere decir que solamente la auto motivación implica éxito. “Repite diariamente ‘soy un campeón’” es el consejo de un sitio motivacional en la red. Pero la motivación significa algo más. No es animando un ego débil e inseguro sino incrementando el compromiso personal al entender por qué uno hace lo que hace. El autoconocimiento y la claridad del líder – llamémoslo humildad – es lo que hace la diferencia. La calidad que origina la consciencia determina la calidad del trabajo y sobre todo la influencia del campo de relaciones que se extienden desde la dirección hasta el mercado. Desafié a los estudiantes a meditar ‘en serio’ tal como fue retado John Main por su maestro. “En serio” se refiere a dos veces al día. Aprendieron a meditar no sólo como una herramienta para autoayuda o relajación sino como una disciplina personal y transformadora que cambiaría su manera de vivir. Las herramientas se gastan eventualmente, pierden el filo y se desechan. Las disciplinas son sostenibles. Los estudiantes cayeron rápidamente en la cuenta de que estaban siendo desafiados y se involucraron con un compromiso que iba en aumento.

Su bitácora de meditación diaria marcaba los porcentajes de meditación. Había algunos que tenían cien por ciento, otros cuarenta por ciento pero la mayoría estaba en un notable 70 por ciento. Alguno en la clase se preguntaba sobre la validez del auto reporte. Pero (tal vez en mi disposición para ser engañado) mis encuentros personales con los alumnos me hicieron tenerles confianza.

Enfrentarse a este reto, de la mejor manera que pudieron, redefinió el fracaso para ellos. Claramente todos querían meditar y apreciaban el desafío, los apoyos ofrecidos y la amistad de sus compañeros de clase. ¿Qué es el fracaso en este campo de experiencia? Si caes abajo del cuarenta por ciento pero entiendes por qué – porque, por ejemplo, llevas mucho tiempo como adicto a la distracción sin saberlo y te despiertas con tu teléfono inteligente en la mano porque es lo último que compruebas antes de dormir - ¿Es esto un desperdicio de esfuerzo? O si te das cuenta que estás ofreciendo a tus compañeros de proyecto llevarlos a su casa por la noche, algo que jamás hubieras hecho antes, ¿es esta amabilidad un valor que se pueda medir?



Jane Mooney, estudiante de 2º año de Administración de Empresas en la Escuela de Negocios McDonough

Los maestros de preescolar y primaria reportan que el meditar en clase vuelve a los niños más amables entre sí. Parece que al nivel de la maestría también. Al principio el sentido de fracaso dolía. Pero conforme se fueron sintiendo que crecían en una sutil toma de consciencia, el fracaso se fue volviendo menos deprimente y fue otra forma de aprender. Algunos de los estudiantes se estaban preparando para contraer matrimonio. Tal vez esto les ayudó a ver la meditación como un reto parecido en la vida, otro tipo de disciplina. Igual como el amor y la relación nos desafían a la fidelidad y no los podemos reducir a modelos de éxito-fracaso, la meditación se comienza a ver como una disciplina demandante, pero cuya recompensa es la liberación de la compulsión de ver todo en términos de competencia y éxito. Algunos de ellos compartieron lo que estaban aprendiendo con sus futuros cónyuges y comenzaron a meditar juntos. Algunos se enamoraron de la meditación a primera vista. Se embarcaron con un gran sentido de entusiasmo y descubrimiento que todos los nuevos meditadores pueden entender. Uno recuperó su tradición religiosa en la que había aprendido a meditar hace mucho. Otros pelearon con la humildad del fracaso pero aprendieron a través del trabajo en clase a mirarlo bajo una nueva luz como un paso fuera de la compulsividad del ego hacia la sabiduría y la libertad.

Todos destacaron que la nueva atención que fluía de su disciplina – sin importar su puntaje de desempeño – la sentían en su capacidad de atender en sus estudios y en sus relaciones personales (“Me descubrí escuchando con interés a una tía vieja charlatana en una reunión familiar”). Descubrieron y compartieron con franqueza que el fruto primero y esencial de su nueva disciplina era simplemente la atención. Un estudiante notó la diferencia cuando se dio cuenta de las cosas interesantes y hermosas por las que pasaba cada mañana en su camino a clases. “Durante más de un año estuve tan preocupado con mis problemas y planes que ni cuenta me daba dónde estaba”. La disciplina que involucró aprender esta nueva atención a veces fue comparada con cambiar a una dieta más sana o hacer ejercicio regular. Toma tiempo, decían, construir un buen hábito, pero es la mejor manera de alejar los malos hábitos. Sin esta conciencia de que somos seres iluminados, buscamos el sentido a tientas a la oscura luz del ego. A medida que la conciencia crece, la luz en la cual uno se esfuerza es más brillante. Siempre se percibe como una luz benéfica y benevolente. La conciencia en sí misma es buena. Tomar conciencia de nuestras adicciones, tales como la adicción a la distracción, es un verdadero éxito y el comienzo de la libertad. El crecimiento de esta atención es una experiencia fuerte, pero difícil de describir. Sin embargo se la puede reconocer en otros, y, por supuesto, cambia la manera en que vemos a otros. Así, como todos sentimos durante las seis semanas, la meditación crea comunidad sin gastar energía innecesaria ni incurrir en gastos de herramientas de comunicación, reuniones, retiros ejecutivos en spas de lujo y, por supuesto, más reuniones.

Me pregunto si algún día puede llegar a haber una resistencia organizada a la meditación, si se volviera una parte más aceptada de la vida corporativa. Si funcionara comenzaría una disminución de las actividades – las reuniones y correos electrónicos superfluos, las regulaciones y protocolos que nadie se toma en serio. La compulsión a publicar competitivamente en academia refleja esta misma tendencia de las instituciones, de socavar su propio propósito. Como en la Unión Soviética, donde el desperdicio y la redundancia de información tenían que ser defendidas públicamente aunque nadie creía en ellos, los negocios modernos soportan una enorme, innecesaria carga de actividad que la nueva conciencia que se genera por la meditación expondría y cuestionaría. Esto no es hablar de raptos místicos, sino simplemente de sentido común esclarecido. Meditar con otros es una manera especialmente eficiente y productiva de generar amistad y de construir ese elemento fundamental de toda relación, profesional o personal: la confianza.

No podemos aprender atención distrayéndonos. Es mejor cavar en un solo pozo, que rasquetear en una cantidad de hoyos diferentes.

Al aprender acerca de la historia de la meditación los estudiantes adquirieron la comprensión fundacional necesaria para establecer una práctica personal informada. Examinamos otros métodos de meditación pero se recomendó el mantra y la práctica dos veces por día, y con una o dos excepciones fue aceptada por los estudiantes. La razón para esta recomendación fue simplemente la necesidad de enfocar. No podemos aprender atención distrayéndonos. Es mejor cavar en un pozo, que rasquetear en una cantidad de hoyos diferentes. Sin embargo, se comprendió que hay más de un camino a este objetivo de toma de conciencia y a una forma iluminada de liderazgo, ejercida libre del egoísmo.

Algunas personas buscan, con una variedad de técnicas, lograr atención plena (mindfulness) en la vida diaria y encuentran que las prácticas hacen una gran diferencia. Esto puede generar grandes recompensas, pero también ser difícil de sostener por cuenta propia. Nuestro enfoque fue aprender pacientemente la sencilla disciplina de la meditación en un ambiente que brinde apoyo, que siempre esté presente para la persona que aprende, en cada paso de las diferentes etapas involucradas. La atención plena se descubre entonces como un producto natural de la disciplina de meditar. A medida que abre la conciencia más allá de los objetivos inmediatos del ego, la meditación revela un horizonte de altruismo y de centrarse en el otro. Al movernos hacia ese horizonte descubrimos el poder, no solo del auto-manejo sino también de la auto-trascendencia. La felicidad, como lo atestigua la más antigua sabiduría humana, se encuentra en tener en cuenta al otro.

Hice una distinción entre técnicas pre-meditativas de calma mental y relajación física, y la disciplina de la meditación que se vuelve una parte transformadora de nuestra vida. Si el sentido acelerado de la necesidad de tal conciencia ha de sostenerse en la vida moderna – y no pasar a ser otra moda alimentada por los medios – necesitamos comprender e incorporar esta distinción. “Estoy tan feliz de haber encontrado una disciplina”, me dijo una joven. Quizás “disciplina” ya no sea una palabra tan atemorizante.

Más atemorizante para muchas personas es la mácula de la religión.

Para aquellos que meditan como camino espiritual y lo comprenden como una manera muy pura de oración, no es difícil ver los beneficios físicos y psicológicos de la meditación en términos de frutos espirituales. La reducción de estrés se ve como el comienzo del descubrimiento de la paz que trasciende toda comprensión. La claridad en la solución de problemas se ve como el regalo del discernimiento que surge de la pureza de corazón. Las relaciones que mejoran y el mayor cuidado de uno mismo se ven como una mayor capacidad de dar y recibir amor.

La atención mejorada a las personas y al trabajo es el fruto de la paciencia. La menor dependencia del alcohol o de estimulantes “relajantes” surge porque desenterramos el manantial de gozo dentro de nosotros. La moderación en las cosas que usamos en exceso ocurre porque desarrollamos la auto-disciplina, con el conocimiento más importante de todos, el auto-conocimiento. Este es el fundamento del conocimiento más elevado, el conocimiento de Dios a través de la participación en la vida divina.

El auto-conocimiento es la base de filtrar y evaluar todos los otros tipos de información y experiencia adquirida. Sin auto-conocimiento cualquier cosa que aprendemos o adquirimos, corre riesgo de ser corrompida. Puede convertirnos en uno de esos tontos expertos que hacen la vida más estresante y compleja de lo necesario y que han sido una plaga en el mundo desde el comienzo de las instituciones.

La religión hoy es vista como una opción personal y en la cultura moderna ha sido privatizada. Ninguna persona en su sano

juicio preferiría volver a una sociedad teocrática, y la era secular tiene muchas ventajas. El secularismo, sin embargo, se malinterpreta como la exclusión o segregación de la religión. El secularismo sano, en realidad es acerca de elección y libertad en religión como en otras cosas tales como estilo de vida, sexualidad y estética. En el curso, la meditación no se representó erróneamente como algo que no tenga un contexto religioso y espiritual. También fue mostrada en una luz científica y las personas quedaron en libertad de vincular la práctica al sistema de creencias que tenían. (Todo el mundo tiene algún tipo de sistema de creencias y valores). La meditación es compatible con cualquier sistema de creencias que respete valores universales – tales como la tolerancia, la aceptación de otros y el interés por el bien común.



George Megre, estudiante de 2º año de Administración de Empresas en la Escuela de Negocios McDonough

De hecho, por lo tanto, la meditación promueve la integración y apoya la diversidad en el lugar de trabajo y en la sociedad toda. En varias clases invité a empresarios exitosos que meditan, para que hablaran a los estudiantes acerca de por qué meditan. Supuse que se tomarían más en serio a estos modelos de rol que a un monje desempleado que no tiene nada mejor que hacer que nada. Uno de estos mentores describió los beneficios que encontró en la meditación y agregó que para él también tenía una dimensión espiritual. Como católico, había aprendido a meditar en el Este y luego se había sentido contento de descubrir que existía en su propia tradición. Un estudiante le preguntó cómo veía a la meditación en un sentido religioso. La respuesta de José María fue “como argentino, el fútbol es una parte importante de mi religión. En la cancha de fútbol los jugadores usan la camiseta de su equipo o país. Pero todos están jugando el mismo juego. De modo similar podemos meditar usando una camiseta religiosa o no-religiosa, pero todos podemos meditar juntos” Esto no subestima la importancia de la camiseta, pero reconoce el poder unificador del juego.

Los enormes problemas de la vida moderna necesitan de sabiduría, disciplina espiritual, una nueva simplicidad. Para reconocer esto en nuestras instituciones de finanzas, negocios, educación y salud – por no decir nada de las instituciones religiosas – necesitamos líderes iluminados. Liderarán la nueva manera de ver y hacer que se necesitan tan urgentemente. Pero toma coraje cambiar la manera en que las cosas son vistas y hechas. Los costos a fondo perdido, como los viejos pecados, son los más resistentes.

Los estudiantes se fueron del curso con signos alentadores de querer seguir aprendiendo lo que habían comenzado. Había tratado de dejarles bien grabado que no dependía de la clase ni del maestro, porque – como los meditadores han sabido por mucho tiempo – “la experiencia es el maestro”.

Laurence Freeman OSB

NOTICIAS**MEDITACIÓN Y SALUD****“La sanación ocurre cuando integras todas las cosas en tu cuerpo, tu mente y la esencia de quien eres.”***Una entrevista con el Dr. Barry White, Coordinador Nacional, Irlanda.***¿Cómo puede la meditación ayudar a los pacientes y a los médicos?**

Barry White: Tenemos un problema en la atención de la salud. Nos enfrentamos a desafíos para poder brindarle a los pacientes un buen cuidado. Porque se considera que la atención de salud no es lo suficientemente segura, no es lo suficientemente compasiva y es demasiado cara. Esto impacta las medidas clave de la atención de salud: la calidad, la experiencia del paciente y los costos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como un estado de completo bienestar, físico, psicológico y social y no solamente la ausencia de enfermedad. El problema con esto es que en nuestra experiencia de la vida – y la sabiduría antigua nos lo dice – esto no es alcanzable. Así que, incluso cuando las cosas van bien, sufrimos de aburrimiento. Siempre experimentaremos cierto nivel de imperfección en nuestro bienestar social, psicológico y físico. Si creemos que podemos lograr este estado, que es el estado OMS, esto refleja la comprensión que la sociedad tiene de lo que es la salud. Pero esto es una ilusión, porque no puede ser logrado. El problema es que este ciclo de esperanza es seguido por desilusiones que llevan a un espacio muy difícil de resolver tanto para pacientes como para médicos. Desde el lado del paciente puede llevar a problemas conductuales en los que no se cuida, espiritual, psicológica ni físicamente. Creen que cuando las cosas no funcionan están enfermos y van al médico. Si este no puede proporcionarles la solución se desilusionan. Dentro de la atención de salud la mayoría de las enfermedades son causadas por el comportamiento: dieta, que la gente no coma bien, no haga ejercicio, tenga sobrepeso, fume y tome alcohol, y por el estrés. Esto lleva a la mayoría de las enfermedades crónicas que están consumiendo los presupuestos de los sistemas de salud. Todavía más importantes son las enfermedades psicosomáticas. Gente que busca algo, que desarrolla síntomas y que va al hospital y requiere más y más estudios y análisis clínicos, todo lo cual consume recursos.

¿Qué quieres decir con “medicina contemplativa” y la relación entre la “auto-sanación” y la medicina?

El hecho es que tenemos dos definiciones de salud. Tenemos la definición de la OMS (potencialmente una ilusión). La otra definición bien puede ser: que aceptemos la condición en la que estamos, en la que sufrimos, enfermedad, muerte, y arreglemos las cosas que pueden arreglarse: factores físicos, psíquicos y sociales. Pero aceptemos aquellas cosas que no podemos arreglar. Alcanzamos el punto de la sanación. La sanación es cuando integras todas las cosas en tu cuerpo, tu mente y la esencia de quien eres. La medicina contemplativa es un paradigma, una esperanza. Salir de este ciclo en el que estamos. En lugar de decir “la meditación y la sabiduría contemplativa son el único camino”, o “el sistema de salud contemporáneo es el único camino”, ¿qué tal si fusionáramos ambos? Tendríamos un paciente y un médico atentos, que están en paz, que ven con claridad, que no están obsesionados por el miedo o la avaricia y que están infundidos por un sentido de la maravilla de los otros y del ambiente en el que están trabajando. Esa persona sería muy eficaz usando y manejando la medicina contemporánea. Mejoraría la calidad de la atención y la compasión de la atención pero también sería potencialmente más rentable.

Esta es la mejor definición de salud que he escuchado: “Cree en los milagros y las curas y las sanaciones. Llama al milagro auto-sanación: la reacción tardía del sentimiento, totalmente auto-reveladora”. (*From cure at Troy* por Seamus Heane). “Totalmente auto-reveladora”, viene de tu yo interior, totalmente honesta. La “reacción tardía del sentimiento”, quiere decir que no estás cambiando la naturaleza de la enfermedad, estás cambiando la forma en que la afrontas. Las personas con cáncer, por ejemplo, incluso si es terminal, pueden ser sanadas porque están “reaccionando tardíamente al sentimiento”, están re-accediendo a cómo se sienten. Están llegando a un punto en el que el cáncer sigue ahí pero ellas se sienten diferentes acerca del mismo. Porque lo integran a la esencia de quienes son. Si aceptamos e integramos esto a quien somos, estamos sanados. Lo cual no quiere decir que si me enfermo descuidaré tomar mis medicamentos; por cierto que me permite usar los grandes beneficios de la medicina moderna. Deberíamos estar muy agradecidos por el progreso. Pero en el proceso de la medicina contemporánea hemos perdidos algo: la sabiduría contemplativa del pasado.



Dr. Barry White

“ESTO NO SE RELACIONA CON SOBREVIVIR, SINO CON DAR SIGNIFICADO A LA GRACIA DE MI VIDA”

Roberto Correa, psicólogo y líder de grupo de Meditación Cristiana, Porto Alegre, Brasil



Empecé a meditar en el 2010. Al principio del 2013 me diagnosticaron cáncer de próstata. Mi reacción fue la de alguien que estaba esperando esa “visita”, pero quizás más adelante. Me operaron para sacarme la próstata. Después de eso el test de Antígeno Específico de Próstata (PSA) indicó que todavía tenía cáncer. Hice radioterapia y ahora sigo una dieta especial. Sigo andando, con el mismo espíritu, como si no tuviera ninguna enfermedad. Cuando pienso sobre mi meditación, me doy cuenta que la espiritualidad es el eje que me sustenta y me da la fuerza para este viaje. Esto no tiene que ver con “saber” sino con una relación con una dimensión espiritual que, para mí, es Cristo. Esto se debe a mi tradición y creencia. ¿Qué sería de mí si no pudiera contar con Él? El es realmente personal, muchas veces una clara manifestación, dándome consuelo y clarificando cosas. Otras veces, esa manifestación ocurre a través de otras personas como mi esposa Vivian y la familia. Puedo ver esto sólo gracias a la meditación.

He desarrollado una gradual entrega de mi vida. Esto no es un abandono o una rendición. Es un tipo de inversión, no en el poder del ego (que puedo fácilmente notar en mí). He hablado con mis pacientes (soy psicólogo) sobre que el ego no es “el señor” sino un sirviente. Señor, sólo es Cristo.

La Fe es la dimensión que me mantiene meditando. Mantiene mi esperanza, mi confianza, en una lucha que no se relaciona con sobrevivir, sino con una reafirmación del significado de la gracia de vida que he recibido, a través de mis padres, del Señor de la vida. Como profesional noto que soy más sensitivo con aquellos que buscan ayuda, sin empujarlos con técnicas (ego), sino tratando de estar presente, ser “signo de Dios”.

Todavía estoy confiado en una victoria, con un montón de esfuerzo, y esto no tiene que ver con estar libre del cáncer. Pienso que fui elegido para ayudar a otros a saber más acerca de la salud. Meditación y salud; escuché al P. Laurence relacionar ambos términos con el prefijo MED, que significa cuidado, atención. Estoy agradecido por todo lo que ha sido presencia de Dios en mi vida. Espero que pueda seguir caminando esta ruta.

UN SIMPLE SENDERO A LA CURACIÓN

Peter Smith, Decano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva Gales del Sur, Sidney y miembro de la WCCM de Australia

Durante el último siglo, ha funcionado bien el “modelo médico” de salud, por el cual se considera que la enfermedad tiene una causa identificable que puede ser tratada y curada. Pero este modelo también nos ha conducido al crecimiento de un sistema de salud complejo, caro y basado en la tecnología, con un enfoque muy fuerte en la cura. Sin embargo, muchos de los problemas de salud de la actualidad, tales como los relacionados con la salud mental y el envejecimiento, no están bien dispuestos a un abordaje curativo. La frustración que esto genera y la creciente complejidad del sistema de salud nos llevan a tener trabajadores de salud estresados y una ciudadanía perpleja.

Este alto nivel de stress en los trabajadores de salud también conduce a otros problemas del sistema tales como disminución de la seguridad de las condiciones de trabajo y disminución en la calidad del cuidado. También hay una percepción de falta de preocupación hacia los pacientes y colegas, mala comunicación y hostigamiento y bullying en el lugar del trabajo. Esta situación nos lleva a las preguntas: ¿Podemos ofrecer un sendero a la curación, ya sea si el individuo puede ser “curado” o no?, ¿Podemos aliviar el stress de las personas y mejorar la funcionalidad de nuestro sistema de cuidado de la salud?

Integrar la meditación dentro del sistema de salud ofrece tal sendero a la sanación en el sentido más amplio del término, para los individuos, los profesionales de la salud y para el sistema. La meditación puede mejorar la salud y el bienestar. Por ejemplo, puede mejorar a los que tienen trastornos de estado de ánimo tales como ansiedad y depresión; también tiene efectos fisiológicos como bajar la presión sanguínea. Además lleva a un mejor conocimiento y aceptación, pasos esenciales en cualquier sendero hacia una curación genuina, tanto para los que sufren como para aquellos que tratan de ayudarlos. Esto conduce a una mayor conciencia de nuestro ambiente, es decir, una mayor conciencia situacional. También nos conduce a una mayor conciencia de conectividad con otras personas. Se abre así la puerta al desarrollo de una profundización de la compasión.

Las deficiencias de los sistemas de salud actuales generalmente no son resultado de una incompetencia técnica sino que se relacionan con una falta de conciencia situacional (por ejemplo las cirugías del lado equivocado), mala comunicación y malas relaciones personales con los colegas o con los pacientes. Adoptar la práctica de la meditación dentro del sistema de salud con la intención de mejorar el bienestar, la conciencia situacional y la compasión, nos conducirá a mejorar la funcionalidad tanto a nivel individual como de todo el sistema.

“Un ser humano completo, quien se regocija en la vida, en el regalo de su propia vida, es quien puede disfrutarse a sí mismo como una unidad” (John Main)

ENTREVISTA

Padre Daniel Madigan, orador del Seminario John Main 2014



¿Qué le gustaría ver que sucediera en el Seminario John Main (JMS) que Ud. conduce y cuál es su tema principal?

Hace unos 10 años estuve dando una serie de seminarios en distintas ciudades de Australia junto a un profesor musulmán. Después de alrededor de un mes de viajar juntos, escuchar mutuamente nuestras charlas a varias audiencias y responder a preguntas del auditorio, estábamos teniendo un almuerzo de despedida. Allí se me iluminó que lo que hacía que tuviéramos un lazo real de hermandad con Abdullah era que (cuando estábamos en nuestros mejores momentos) estábamos ambos escuchando atentamente a lo que Dios tenía que decir. Y a medida que empecé a enseñar a más y más estudiantes musulmanes en Roma, muchas veces tuve una muy similar experiencia. A menudo pensamos de nosotros mismos como personas que han escuchado la Palabra, pero la Palabra de Dios nunca se acaba, por lo que siempre debemos ser escuchadores de la Palabra. En el silencio meditativo, en oración y en recitado, tratamos de resonar con el lenguaje de Dios, de tal manera que pueda darnos forma y transformarnos.

Elegí “Musulmanes y Cristianos: Escuchadores de la Palabra” como título del seminario porque incluye lo que tenemos en común y lo que nos diferencia. Sí; ambos nos esforzamos en escuchar y resonar con la Palabra de Dios y aún así estamos tan profundamente divididos acerca de dónde y cómo Dios ha hablado la Palabra en una manera definida, en una manera que es tan clara y tan verdadera que la medimos contra todas las otras afirmaciones de haber oído a Dios hablar. Demasiado a menudo esto lleva a un infructuoso juego de “Nuestro libro es mejor que el vuestro. Nuestro profeta es mejor que vuestro profeta”. Sin embargo, para los cristianos, la Palabra de Dios no es primariamente un asunto de profetas y libros, sino más bien una Palabra-hecha-carne, una Palabra hablada en lenguaje corporal. Me gustaría compartir con los participantes el entendimiento de nuestra fe cristiana a la que he llegado a través de la experiencia de amistad con musulmanes y con el estudio de la tradición islámica. La crítica musulmana de la fe cristiana nos desafía profundamente, sin embargo, cuando la analizamos seriamente puede ayudarnos a generar nuevas visiones de lo que es particular acerca de las Buenas Nuevas – qué es Bueno y Nuevo acerca de las Buenas Nuevas. Ahora que los musulmanes son nuestros vecinos, compatriotas, compañeros de trabajo y miembros de la familia, necesitamos ser capaces de entender nuestra fe en relación a la suya de una manera que no sea defensiva o agresiva, que aprecie aquellos “rayos de verdad” y “semillas de la Palabra” al que se refería el Vaticano II y que vemos en personas de otras religiones.

¿Puede la meditación ayudar a musulmanes y cristianos a escucharse mejor unos a otros y escuchar juntos la Palabra?

No sé si ese es el caso o no. Esperaría que lo que ayude a los cristianos a resonar con la Palabra que es Cristo nos haga más compasivos, y ello nos armonice a las resonancias de la misma Palabra – la Palabra auto reveladora de Dios – de otras religiones. Estaremos armonizados a la manera en que personas de otras religiones están resonando con la misma Palabra que hemos visto en Jesús: ya sea en su valiente posición contra la injusticia, en su paciente perdón, en su enorme generosidad, en su humilde servicio, o en su obediencia confiada a Dios. Estas son las características de la Palabra-hecha-carne, llena de gracia y verdad (Juan 1:14). Si otros grupos están viviendo de esta manera, podemos saber que están “escuchando” en lo más profundo la Palabra que nosotros experimentamos en Jesús.

¿Qué le atrajo personalmente a la tradición musulmana?

No llegué a estos estudios debido a alguna atracción. Mi Superior General fue quien inesperadamente me pidió que los realice. Yo había sido asignado a China y al último minuto llegó un pedido de Roma que me dedicara a estudios islámicos. Mi relación con los musulmanes y con el Islam en los últimos 30 años ha ampliado mi visión enormemente. Estamos hablando, después de todo, de tener cierto sentido de familiaridad y solidaridad con alrededor de un quinto de la raza humana. He tenido repetidamente la experiencia de sentirme en casa con los musulmanes, en un momento en que una gran parte del mundo los ve como irreduciblemente diferentes, a quienes se debe temer y sospechar. Esto ha significado sentirme como en mi casa con inmigrantes y buscadores de asilo, con estudiantes y colegas académicos de varias partes del mundo, y no menos importante ¡con taxistas de casi cualquier ciudad que menciones! En especial, dada la situación actual del mundo, contar con musulmanes entre tus amigos cercanos y haber estudiado la tradición islámica con cuidado y atención es vivir en un mundo mucho más expansivo que aquel en que muchos en occidente se sienten ahora temerosamente confinados. Considero eso una gran bendición.

Seminario John Main 2014

24 al 27 de Julio – Elmhurst College, Elmhurst, IL, suburbio de Chicago

Musulmanes y Cristianos: Escuchadores de la Palabra

Daniel A. Madigan, SJ - Contactar: Sharon@mediomedia.org

NOTICIAS

RETIRO EN MANRESA



Durante 3 días, del 2 al 5 de enero, la Caverna de San Ignacio recibió a más de 60 personas quienes participaron de un retiro sobre oración contemplativa, guiado por Javier Melloni, SJ y Laurence Freeman. OSB. El tema fue "la Caverna del Corazón" en la tradición contemplativa. De la caverna de Subiaco para San Benito, a la caverna de Manresa para San Ignacio, a la caverna del corazón para Henri Le Saux y Ramana Maharshi. Se organizaron los días con cuatro momentos de meditación en silencio y dos meditaciones en caminata, así como dos exposiciones por parte de Laurence Freeman y Javier Melloni. Marco Schorlemmer, coordinador de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM) en Cataluña y en España también dio una charla diaria sobre la oración contemplativa y la WCCM.

Javier Melloni: "Fue un momento de encuentro en silencio y a través de las palabras de Laurence Freeman, director y sucesor de John Main, hemos vivido y compartido durante estos tres días tanto la tradición contemplativa benedictina (siguiendo los linajes de Juan Casiano y John Main) y la ignaciana (siguiendo el linaje de Franz Jalics). Ha sido ciertamente un tiempo de gracia en el que hemos sido recíprocamente enriquecidos" (de <http://covamanresa.blogspot.com.es/>).

PROGRAMA DE TELEVISION SOBRE MEDITACION CRISTIANA EN TRINIDAD



La comunidad de Trinidad y Tobago, liderada por la hermana Ruth Montrichard, inició en enero un programa en el canal TV Trinity llamado "Meditación Cristiana – La oración del corazón". En palabras de la Hna. Ruth: "Pienso que toda la idea fue una inspiración del Espíritu Santo. Trinity TV solía transmitir por unas horas y decidieron pasar a transmitir las 24 horas. Entonces nos preguntamos: ¿Por qué no Meditación Cristiana?" Para la Hna. Ruth, la respuesta ha sido buena ya que varias personas han llamado para tener más información y para unirse a los grupos. Los primeros episodios del programa están disponibles en nuestro canal de Youtube, en www.wccm.org.

CHARLAS EN FLORIDA



En febrero, el P. Laurence habló en Camillus House, Miami, un centro para personas vulnerables. La foto es del evento llamado "Sabiduría de la calle: Meditación donde usted está".

NUEVO COORDINADOR NACIONAL EN ARGENTINA



La comunidad argentina tiene un nuevo coordinador nacional: Enrique Pavan (el primero parado de izquierda a derecha) quien reemplaza a Magdalena Puebla (la primera sentada de izquierda a derecha). La WCCM está muy agradecida por la dedicación de Magdalena. Ella ha sido una líder muy comprometida quien ha usado sus dones para introducir a muchas personas a la meditación cristiana. Magdalena también ha traducido 10 libros al español y ha sido la traductora de las charlas del P. Laurence en Argentina

WEBCASTS EN VIVO DESDE EL CENTRO MEDITATIO



El Centro Meditatio, en Londres, preparó una serie de charlas de Laurence Freeman que serán transmitidas por la web en vivo durante los próximos meses. Toda la serie se titula "Los ocho grandes problemas de la vida" y la primera charla, "Glotonería y ambición y su remedio" fue realizada el 5 de marzo (ver foto). Por favor regístrese para la próxima charla visitando la página web de Meditatio en www.wccmmeditatio.org.

Obispo Michael Putney (1946-2014)

El Obispo Michael Putney de Townsville, Australia, Patrocinador y amigo de la WCCM y pionero de la enseñanza de la Meditación Cristiana en escuelas, falleció en paz en la mañana del 28 de Marzo pasado. El P. Laurence escribe: "Por favor guarden al Obispo Putney en sus corazones ahora que deja la existencia terrenal y se expande más allá, a la infinitud de Dios. Michael ha sido un buen amigo y consejero mío y para la comunidad por muchos años. Ha influido en miles de jóvenes vidas alrededor del mundo introduciendo la meditación en las escuelas de su diócesis y creó un modelo que ha inspirado a escuelas en muchos lugares alejados de Townsville. Ha sido el mejor ejemplo de un hombre que vio y amó el potencial de la Iglesia y ha dado su vida para ayudarlo. Viéndolo en su Diócesis me ha hecho entender cómo una persona puede estar unida a su lugar y a su comunidad, y cómo esta unión de fe y amor da una visión de cómo Cristo está unido a la tierra y a la humanidad y cómo simplemente él es su propio cuerpo. Cuando fui a visitarlo en su última enfermedad, esperaba un momento triste. De hecho, experimenté el gozo de su vocación – celebrando el centenario de una escuela en el desierto, yendo juntos a un partido de fútbol, y concelebrando la Misa dominical con él en su Catedral. Él estaba lleno de vida. Ahora está realmente vivo porque en esta tercera semana de Cuaresma, la Pascua ha llegado temprano para él".



Retiro en Camaldoli, Italia

El Retiro Nacional Italiano se llevó a cabo en el Monasterio de Camaldoli, del 14 al 16 de marzo. El P. Laurence Freeman OSB habló sobre el tema "El Mundo está Vivo y Activo". Jennifer Greenleaves, de la WCCM italiana ha compartido lo siguiente: "Ha sido un retiro relajado y efectivo, con más de 90 participantes. Laurence habló maravillosamente sobre cómo la meditación encaja dentro de la historia de la Iglesia y nos dio una imagen particularmente efectiva de Marta y María para hacernos ver cómo el estrés socava nuestras actividades. Había un grupo de personas nuevas a la meditación y ellas parecían absorber sus palabras muy gratamente".



Retiro de la Escuela en la Abadía Orval, Bélgica

El Retiro internacional de Escuela se realizó en la Abadía Orval, Bélgica, del 7 al 14 de marzo, guiado por Laurence Freeman OSB, con 43 meditadores de 10 países europeos. El Retiro de la Escuela consiste en una semana intensiva dirigida a personas que han meditado por algún tiempo. Es un tiempo de silencio y quietud con un flujo de meditaciones diarias, una breve enseñanza, y encuentros regulares con uno de los líderes del retiro. El tema central fue sobre los conocimientos espirituales. José Pype, Coordinador nacional de Bélgica y del Norte Europeo, dijo: "La meditación en silencio fue realmente la parte central del retiro. La última noche hubo una posibilidad de compartir en pequeños grupos. Lo más significativo que escuché fue que la gente estaba asombrada, incluso los líderes de grupos de hace tiempo, por la manera como este retiro los había transformado. El silencio fue completo y la gente tuvo la oportunidad de visitar cada día a un asistente para una breve entrevista. La entrevista ayudó a los asistentes a clarificar y a discernir compartiendo lo que el Espíritu les decía. Tuvimos un tiempo excepcional durante estos primeros días de primavera. Cielo azul, sol, símbolos de la pura atención. Lo experimentado durante un retiro semejante es inexplicable con palabras, Uds. deberían hacerlo".

Enfoques

Betty Carmody, Australia (Betty es Oblata, dirige dos grupos de meditación y ha decidido dejar un legado para apoyar el trabajo de WCCM – pero mientras tanto, ella está todavía con nosotros)



Comencé a meditar con la tradición cristiana hace 9 años. Mi primera experiencia fue en un pequeño grupo en una casa con otras pocas personas, cuyas presencias me sirvieron de inspiración. La experiencia permanece en mi conciencia y da color a todo lo que hago. Pronto sentí un cambio real en la atención, mirándome hacia adentro y aprendiendo a conocerme en Dios. Esto me llevó a desear compartir la meditación con otras personas en búsqueda de profundizar su vida de oración. Así fue como comencé un grupo en mi casa y otro en una iglesia local, la Uniting Church, de la cual soy miembro. Liderando esos grupos también me ayudó a permanecer fiel a la disciplina. No fue siempre fácil, pero la recompensa espiritual era discernible.

Al aumentar mi experiencia con una comunidad mayor, ésta creció, y pude tener una visión de lo que estaba ocurriendo a través de la WCCM en todo el mundo. Me uní al Comité de Meditación Cristiana de Sydney y estuve encargada de dirigir cursos de introducción a la meditación. Estaba experimentando la realidad de ser parte de una “Comunidad de Amor” como lo describe al Padre John Main. Cada mañana, cuando abro mi computadora, encuentro el “Daily Wisdom” o sabiduría diaria, una gema para empezar mi día. Las enseñanzas semanales y lecturas de la WCCM me dan aliento y me enriquecen, así como las lecciones de Adviento y Cuaresma durante esos dos tiempos especiales del año. Como Oblata, leo la Regla de San Benito diariamente y estoy asombrada de la sabiduría y guía que nos da desde más de mil quinientos años, su relevancia hoy día ayudándome a vivir bien.

El impacto de un legado viene usualmente después que la persona que lo ha hecho muere. ¿Por qué yo elegí hacer mi legado ahora? Cuando leí los Boletines, decidí que quería compartirlos en el alcance ampliado de la comunidad, en sus trabajos cambiantes en muchos campos, en su visión de la humanidad. Yo me siento inspirada por el trabajo hecho por el P. Laurence, visitando áreas pobres en tantas partes del mundo, en lugares de mucha violencia, sus seminarios que lideran, sus retiros, visitas a prisiones, escuelas y hospitales. Estoy también inspirada por el sitio web de la comunidad, que nos ofrece recursos para expandir la meditación en el mundo. ¡Y me doy cuenta que todo esto tiene un costo!

A una edad avanzada, me encuentro aminorando la marcha y estoy limitada físicamente. Es reconfortante saber que mi práctica de meditación es la ayuda que yo puedo dar al mundo, sin importar las limitaciones que experimenta mi cuerpo. También puedo ayudar financieramente.

Me ha sido fácil legar a la WCCM cuando redacté mi testamento hace algunos años. Luego, hace alrededor de 4 años, seguí un impulso interno de revisar la forma en que había dejado mi testamento. ¡Quería comenzar ya! La idea creció en mí. Ese fue un paso de fe. Las dudas se fueron disipando cuando se probó que era manejable. Yo ya he decidido sobre el monto que quería dar, así es que comencé dando pequeñas donaciones en forma regular, y el saldo será legado después de mi muerte. Me da un puro gozo el ser capaz de decir “gracias” de esta manera tangible, y tener la satisfacción de saber que yo tengo una parte práctica en la continuidad del trabajo de la WCCM. Mi esperanza es que al compartir mi experiencia, muchas otras personas considerarán no solamente recordar al WCCM en su testamento, ¡sino experimentar las bendiciones de comenzar ahora!

Muchas obras valiosas tienen mi atención y necesitan de aportes. Pero por razones prácticas necesito priorizar.

Yo creo que la misión de la WCCM es totalmente abarcante. Está dirigiendo las raíces de todos los que necesitan cambiar. La práctica diaria de la meditación como oración contemplativa nos transforma; tiene un efecto ondulante, en nuestras relaciones, en nuestros hogares, comunidades y en nuestro mundo. Para mí y para muchas otras personas, nos da apertura a las Escrituras mostrando un profundo sentido de la vida y las enseñanzas de Jesús.

Si deseas informarte sobre las distintas maneras de dejar un último legado y ayudar a la misión de la WCCM en tu país y en el mundo, por favor contacta con Rachel Sharpe en la WCCM – Oficina Internacional – rachel.sharpe@wccm.org o 44(0) 7834 626426.

Los Boletines Internacionales Meditatio se publican cuatro veces al año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, 32 Hamilton Road, Londres W5 2EH, UK, Tel: +44 208 579 4466

¿Querías contribuir con el Boletín Internacional Meditatio? Nuestra fecha límite próxima es el 5 de junio.

Editor: Leonardo Correa (leonardo@wccm.org) - Coordinadora internacional: Pauline Peters (paulinepeters2@gmail.com)

Diseño gráfico ed. internacional: Gerson Laureano - Coordinador de la Oficina Internacional: Jeroen Koppert (jeroen@wccm.org)

Coordinadora edición en español: Marina Müller (meditacion.cristiana.grupos@gmail.com) - Traductores de este número: Javier Cosp Fontclara, Marta Geymayr, Enrique Lavin, Maren Torheim.

Nuevos recursos

Videos

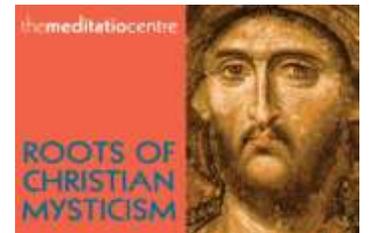
MEDITACION CON NIÑOS: Seminario de Meditatio en los Estados Unidos de América

Los doctores Cathy Day y Ernie Christie, Directores de Educación en Townsville, Australia dieron una serie de seminarios en varias ciudades de Estados Unidos y Canadá en 2013. Ellos introdujeron la práctica diaria de la Meditación Cristiana en cada una de las 30 Escuelas de las cuales son responsables. Esta colección contiene 6 videos. Más información: www.meditatiostore.com Precio: U\$S30.00.



RAÍCES DEL MISTICISMO CRISTIANO – Sesión 6 Retorno al Corazón

Este video es una mirada a los Victorinos – Hugo y Ricardo de San Víctor – y su contexto es el último florecimiento de la espiritualidad pre-escolástica. El Hermano de La Salle, Patrick Moore es Residente Maestro en el Sarum College. Es tutor en el Curso de Meditación en le Espiritualidad Cristiana. Precio U\$S5,00



DVDs

POR QUÉ MEDITAR? Lee Kuan Yew en conversación con Laurence Freeman, OSB

Lee Kuan Yew es ampliamente conocido como el padre fundador de la moderna Singapur. Como Primer Ministro durante 31 años desde 1959 a 1990, ha llevado a Singapur a la independencia y transformado la economía del 3er. mundo al primero. Al tiempo de dar su aprobación para la publicación de este video, el Sr. Lee recomienda a los novatos en meditación: “deben creer en ella y deben practicarla, aunque no tengan éxito en las primeras etapas”

Precio: U\$S14,95

CDs

ASPECTOS DEL AMOR

Charlas por el P. Laurence Freeman, efectuadas en Montreal sobre los tres aspectos del amor: amor a sí mismo, amor a los demás, amor a Dios. Un re lanzamiento de un grupo de sus retiros más populares. Precio U\$S19,95

Más informaciones: www.mediomedia.com. Suscribirse en nuestro sitio web (wccm.org) para recibir las reflexiones de Cuaresma, Sabiduría Diaria, Enseñanzas Semanales, Informes Mensuales, etc (en inglés). También se nos encuentra en Amazon: <http://astore.amazon.com/w0575-20>

Para solicitar este material: contacta con tu centro de recursos o tu proveedor para conocer el precio en tu moneda local.

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



UK y región: www.goodnewsbooks.net email: orders@goodnewsbooks.net tel: +44(0)1582 571011

USA: www.contemplative-life.org tel: +1-520-882-0290

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

ASIA y región: email: enquiries@mediomedia.com Tel: +65 6469 7671

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

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