



# WCCM

Boletín de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

## *El lenguaje del cuerpo*

*¿CUÁL ES EL LENGUAJE SAGRADO DEL CRISTIANISMO? LAURENCE FREEMAN  
EXPLORA EL SIGNIFICADO DE LA RESURRECCIÓN*



*El árbol de Pascua en Bonnevaux – Foto de Laurence Freeman*

*6-8 Especial*

Lecciones de los tiempos pandémicos: un compartir de meditadores de nuestra comunidad global

*9 Noticias*

Tayna Malaspina: “La meditación puede ayudar a la gente joven a encontrar sentido en la vida”

*12 Recursos & Eventos*

WCCM: lo que necesitas saber sobre nuestro nuevo hogar digital

*Dear friends*

Una carta de Laurence Freeman, OSB

La vigilia pascual comenzó para nosotros iluminando el fuego cerca de lo que llamamos el árbol pascual al final del valle de Bonnevaux. Fue un fuego tan intenso que no pude estar lo suficientemente cerca para encender el cirio pascual. A la mañana siguiente terminó la vigilia con nosotros de pie, un poco fríos, mirando el sol empujando hacia arriba como una naranja gigante por encima de la línea de árboles. Con muchos compartiendo las ceremonias de Semana Santa en línea, cada parte de esta iniciación de tres días me recordó cuán poderosamente podemos estar unidos local y globalmente en todos los continentes y en el ahora del otro. Mi punto de vista de la Resurrección fue de nuevo misteriosamente profundizado y volví a ver que lo celebramos no porque entendamos todo sino al menos para entender un poco más. Entender cualquier cosa se trata menos de obtener más información que de ser vulnerablemente abiertos a lo que no sabemos. Dejar ir las ideas preconcebidas y los prejuicios, las ideas y opiniones fijas, es la condición previa de todo aprendizaje. Nuestras mentes, sin embargo, pueden cerrarse rápidamente y volverse defensivas. El aprendizaje nos desafía porque nos cambia. Tememos el cambio y por eso se necesita valor real y una actitud de mente abierta para aprender. Cuando las personas mayores se quejan que es demasiado tarde para que aprendan, por ejemplo, un teléfono nuevo: pueden estar revelando más sobre cómo se ven a sí mismos que sobre el nuevo desafío que temen. Es cierto, todas nuestras células cerebrales no están siendo reemplazadas pero las que quedan siguen siendo buenas para aprender en la cuarta edad. Conocí a una monja de cien años que una vez anunció a su comunidad que ella quería aprender a conducir y pidió a sus nerviosas hermanas que le enseñaran. El aprendizaje permanente (con metas realistas) es parte de la nueva era de longevidad a la que hemos entrado. La alternativa es prematura senilidad con jubilación que equivale a un largo crepúsculo de sinsentido. No toda persona mayor tiene los medios para embarcarse en nuevos aprendizajes, pero si lo hacen, luego, como los jóvenes, traen beneficios para aquellos que no pueden. La meditación es un continuo proceso de aprendizaje que puede iniciarse a cualquier edad. Porque nunca lo completaremos, nos enseña cómo convertirnos en un perpetuo discípulo, un verdadero aprendiz. Nos enseña cómo aprender algo mejor, cómo dejar ir los hábitos pesimistas y los juicios sobre nosotros mismos y en su lugar abrirnos a una mayor profundidad de campo en cada área de experiencia.

### *Un lugar común en la enseñanza mística es que el silencio es el más profundo y completo medio para comprender la realidad*

Si celebramos la Pascua con fe pura cada año, aprendemos más sobre la Resurrección y el misterio humano que ilumina. Salimos de los tres días pensando, no sólo "qué gran cosa hizo Dios al resucitar a su Hijo de entre los muertos", sino "te doy gracias, Señor, por la maravilla de mi propio ser". Las ciencias a menudo parecen mejores al despertar una sensación de asombro - el comienzo del aprendizaje- que religión. La religión puede acercarse incluso a los misterios más sagrados con mentes cerradas por fórmulas y explicaciones. A través del aprendizaje de primera mano, como los niños, los contemplativos se abren exponiendo el misterio viviente. La ciencia también puede ser reduccionista y dogmática. Pero cuando se hace un nuevo descubrimiento (como está sucediendo ahora en física) se abre una ola de humildad y asombro: "Hemos encontrado una nueva pieza del rompecabezas, pero hay aún más para aprender sobre el mundo e incluso sobre lo que es la materia en sí».

Encarnación. Palabra hecha carne. Muerte y resurrección. El cuerpo resucitado. El envío del Espíritu Santo. Estos términos no son respuestas que debamos creer. Se encuentran entre los mejores términos hasta ahora inventados para llevarnos a descubrir lo que señalan. No son contraseñas en un sitio web restringido, sino palabras abriéndonos a una realidad nueva y abiertas a todos. Un lugar común en la enseñanza mística es que el silencio es lo más profundo, la forma más completa de comprensión de la realidad. La oración profunda del corazón enseña las verdades más profundas que podemos aprender.

No hay nada tan parecido a Dios en todo el universo como silencio. (Meister Eckhart)

El silencio da respuestas. (Rumi)

El silencio de la revelación nos llena con asombro; el silencio de la ausencia nos enseña la fidelidad. La palabra está en ambos. (John Main)

La experiencia libre de pensamientos del yo es silencio. Es la elocuencia, es el mejor idioma. (Ramana Maharshi)

El silencio sigue funcionando incluso mientras se habla y cuando otras vías de comunicación están en funcionamiento. Es tangible en cualquier acto de comunicar a través de la calidad de atención. La presencia real del silencio en toda comunicación confiere autenticidad y autoridad. Donde está ausente, la comunicación vacila y huele mal. Eventualmente, incluso se rompe o se vuelve decepción deliberada. Esto es dolorosamente visible hoy en nuestro mundo contaminado de ruido - física y mentalmente. Incluso la distinción básica entre verdad y falsedad parece a menudo degenerar en la vida política en ataques virulentos entre los participantes. También es causa de angustia en la crisis actual de la salud. ¿En qué opinión confiamos durante la pandemia, donde hasta las teorías más salvajes tiene algún mérito, dónde está la autoridad necesaria que pueda otorgar confianza?



Cuando utilizamos palabras cada vez más fuertes para ocultar la ausencia de silencio en la comunicación, se convierten en una capa adicional de inautenticidad, separación y desconfianza. Sólo queremos decir "¡cállate!". La comunicación se vuelve más turbia, ruidosa y ajetreada. Así, la primacía y la pureza del silencio, afirmadas por la tradición mística, pueden considerarse como una mejora de las relaciones sociales que se establecen al hablar, escribir, escuchar y leer. Si la meditación crea comunidad, también la sostiene.

Suena ingenuo, pero creo que llegará el día en que todas las reuniones de negocios comiencen habitualmente con un periodo de silencio, porque la gente se ha dado cuenta de que los resultados son mucho mejores cuando lo hacen. El silencio purifica el lenguaje.

En su intervención en el Ciclo de Conferencias de Bonnevaux, el filósofo Charles Taylor habló de la urgencia de reactivar la democracia fomentando la conversación entre personas que no se quieren y cuyos intentos de comunicación suelen acabar en insultos o amenazas. Pero, ¿cómo podemos empezar a fomentar el diálogo redentor? Charles describió la promesa de reunir grupos pequeños, locales, de bajo perfil y cara a cara. También pensé en cómo estos grupos podrían ser hermanos de los grupos de meditación semanales que forman un aspecto tan vital de nuestra comunidad WCCM. El silencio y la charla son diferentes, pero podrían aprender a bailar juntos.

\*

Esto no es algo abstracto. Siempre que los seres humanos se vuelven abstractos, se distraen de la verdad. Entonces llamamos "daños colaterales" a las mujeres y los niños muertos en los conflictos militares, una abstracción que nos aísla de la criminalidad y la tragedia. Cuando hablamos de los que "pertenecen a este lugar" y decimos de otros que "no pertenecen", o afirmamos que unos tienen derechos y otros no - este es el lenguaje de la política populista - la abstracción nos distrae y niega el valor igualmente precioso de cada persona. Deshumaniza a las personas de todos los bandos. Todo esto tiene cabida en el significado de la Resurrección. La muerte de Jesús se justificó con una gran abstracción cruel: 'es mejor que un hombre muera por el pueblo'. Así se justifica la inhumanidad y nos encierra en patrones ancestrales de opresión e injusticia. La Resurrección hace estallar esta hipocresía de la abstracción y la deshumanización al revelar la encarnación completa de lo humano en la cima de su evolución.

El cuerpo resucitado de Jesús no es un signo de privilegio divino, sino una visión de nuestro destino. Ver a Jesús resucitado - ¿qué significa "ver"? - es saborear las primicias de la cosecha humana. Pero, ¿por qué insistir en la resurrección corporal? Parece absurdo (Wittgenstein dijo que no se podía entender por la razón, sino sólo por el amor). ¿Cómo cambia el cuerpo su forma? ¿Por qué es tan importante el cuerpo, y por qué es más importante en la fe cristiana para el significado humano que en cualquier otra tradición? Cuando se pregunta a la gente "¿cuál es el lenguaje sagrado del cristianismo?", se quedan perplejos.

Conocemos la lengua sagrada de los hindúes, los judíos y los musulmanes. ¿Pero la lengua sagrada del cristianismo?

¿El griego? ¿El arameo? ¿El latín? Cuando estas respuestas fallan, la gente empieza a volverse más abstracta: ¿El amor? ¿La Iglesia? ¿La Eucaristía? El lenguaje sagrado del cristianismo no puede expresarse adecuadamente con palabras. No es esencialmente verbal, aunque es una transmisión esencialmente oral, encarnada e interpersonal. Su lenguaje es todo el misterio del cuerpo humano. No los cuerpos idealizados de Miguel Ángel, sino tu cuerpo y el mío, tal y como son mientras yo escribo y tú lees esto. El Evangelio sólo está esbozado en palabras, palabras asombrosas, pero está plenamente escrito en carne, en "lenguaje corporal", porque Dios se tradujo perfectamente en carne cuando el Verbo se encarnó en el vientre de María. En la revelación cristiana, Dios no nos envió un mensaje escrito.



*Lavatorio de pies durante el Jueves Santo en Bonnevaux*

Dios se encarnó en un cuerpo que creció desde la infancia hasta la madurez, sintió cansancio, hambre, conoció el deseo, el placer y el dolor, lloró y murió. Como nosotros: vivió y murió - y resucitó - en un estado encarnado.

En los Hechos apócrifos de Juan se describe a Jesús bailando en círculo después de la última cena con sus discípulos (habiendo bebido al menos tres de los vasos de vino rituales). Los convoca a todos para que se unan a él porque "si no bailáis no sabréis lo que nosotros sabemos". Me acordé de esta escena en la noche del domingo de Pascua.

Estábamos en Bonnevaux sentados frente al claustro terminando una barbacoa. Cuando alguien trajo un altavoz y lo conectó a su teléfono la música llenó el ambiente. La primera pieza era la irresistible música de baile de Zorba el Griego. Al poco tiempo, la gente estaba bailando, aunque algunos (como dice Mt 28:17) "dudaban". Pensaron que tal vez parecerían tontos, así que empezaron a llevar los platos al interior. Pero se dejaron arrastrar por la danza.

La enseñanza de Jesús no es dogmática, sino coreográfica. El Reino es una danza en la que cualquiera puede participar y en la que todos son necesarios para completarla.

Si pones condiciones y requisitos a esta llamada a la plenitud de vida, la desacreditas. Esto es lo que ha hecho el cristianismo institucional a lo largo del tiempo, especialmente con respecto al cuerpo. Si el lenguaje de la fe cristiana es el cuerpo, ¿cómo se puede comunicar esa fe poniendo miedo, represión y culpa en los aspectos del cuerpo especialmente relacionados con el placer y la felicidad? El cuerpo no está hecho sólo para sufrir y morir. A medida que el cristianismo institucional se va reformando, el cristianismo de la encarnación vuelve a ser reconocido. El agente activo en el reconocimiento de esta forma de encarnación es la contemplación. Al igual que en el viaje de meditación de la cabeza al corazón, el primer gran descubrimiento es la pura maravilla de nuestro estado encarnado. Nuestro cuerpo es una enciclopedia que comprende todo tipo de conocimientos porque el ser humano es un microcosmos del universo. El cuerpo sabe más que nosotros; y nunca miente.

Formado a partir de las energías materiales del universo, el cuerpo tiene el potencial, mucho más allá de su forma material, de ser ilimitadamente extenso hasta los confines del universo. Podemos llevar el evangelio a todo el mundo, como dijo Jesús. En Mc 16,15 Jesús dice "predicad el evangelio a toda la creación". Este evangelismo encarnado y universal no es una campaña de captación de miembros. Tampoco tenemos que predicar a los árboles o a las galaxias lejanas. Se trata de despertar en la mente de Cristo. 'Porque ¿quién ha conocido la mente del Señor para instruirle? Pero nosotros tenemos la mente de Cristo' (1Cor 2:15). La palabra que traducimos como 'predicar' no significa tratar de convertir o coaccionar desde un púlpito, sino 'anunciar' o publicar noticias sobre un evento. Lo hacemos desde dentro de la danza, superando el miedo a la inclusión y a la unión y perdiendo la conciencia de sí mismo: la danza habla entonces por sí misma. Al despojarse del miedo, incluso del odio al cuerpo, el cristianismo de la encarnación genera un evangelismo más auténtico a través de una forma contemplativa de comunicar. Sus palabras resuenan con la experiencia de fe ilimitadamente encarnada que atestigua la Resurrección.

\*

Quienes siguen las actuales charlas del Dr. Barry White sobre la salud están aprendiendo una comprensión más rica sobre lo que significa la salud y, por tanto, cómo se encarna. Con un buen razonamiento científico, Barry pone la meditación en el centro de su modelo de salud y este enfoque permite que el significado de la salud se expanda hacia la plenitud e incluso más allá de la plenitud hacia la santidad. El lenguaje "sagrado" del cristianismo es el cuerpo, en todas sus formas evolutivas, porque el propio cuerpo es tanto el camino como el vehículo de la persona humana. Los relatos de la Resurrección utilizan el lenguaje como nunca antes se había utilizado, mostrando cómo evolucionamos a través de la muerte hacia formas nuevas e ilimitadas de encarnación. La supervivencia del ego depende del cuerpo físico. Cuando éste muere, también lo hace la cadena de autoconciencia.



La muerte es un terrible túnel oscuro, peor quizás para los que están al lado de la cama que para la persona que muere en su nueva forma corporal. Los estudios científicos sobre las experiencias cercanas a la muerte (ECM) siguen siendo controvertidos y los defensores de los modelos actuales de la ortodoxia médica se muestran escépticos, ya que su papel es serlo. Sin embargo, la investigación académica sobre los elementos universales de las ECM está avanzada y reconoce un efecto permanente de transformación de la vida en los sujetos que estudian. Las personas que han sufrido este tipo de experiencias informan, en todas las culturas y creencias, de una nueva experiencia de conciencia del tiempo y del pensamiento, de perspicacia, paz y alegría, de unidad universal y de la sensación de haber llegado a una frontera, a un punto de no retorno (que, obviamente, en su caso no cruzaron). La pérdida de sangre o de oxígeno debería inducir técnicamente un pánico extremo. Sin embargo, los que regresan informan de la paz más profunda que han conocido. Planteo esto sólo para sugerir que, si la resurrección de Jesús es un acontecimiento con el que podemos relacionarnos aquí y ahora, es porque ya tenemos indicios o vislumbres de lo que nos muestra sobre la meta del viaje humano.

El Nuevo Testamento habla de la experiencia de la Resurrección desde el punto de vista de los discípulos como una transformación personal completa, expandida hacia la comunidad. En esencia, es el reconocimiento por parte de los discípulos del Jesús resucitado después de haberse repuesto de la falta de reconocimiento, el miedo y la duda, y por supuesto, sentirse ellos mismos reconocidos por Él. Esto es lo que revitaliza y energiza a todos aquellos que "ven y creen", y los envía de nuevo a sus vidas cotidianas con renovado compromiso, propósito y libertad. Sienten algo nuevo – todavía no todo -, al experimentar que la vida de Jesús ahora vive en y a través de ellos. Se sienten plenamente encarnados y atados a la tierra, pero a la vez llenos de una libertad de espíritu espontánea que rompe cualquier tipo de cadena que los retenga de unirse a la danza.

Después de un tiempo, tal como le sucede a los meditadores que sienten los efectos transformadores en sus vidas, comienzan a hablar acerca de aquello que han descubierto.

John Main decía que la gran falla de la iglesia era subestimar el poder del Evangelio y reducirlo a la moralidad y al conformismo social. Así es como la tradición mística ha desafiado desde hace mucho tiempo al cristianismo institucional. La ciencia hoy en día nos recuerda, muchas veces mejor que la iglesia misma, sobre la maravilla y el asombro de la realidad. Los electrodos que tocan el cerebro durante una cirugía frecuentemente activan en el paciente un evento del pasado con todos los detalles y vívidamente, con la inmediatez del evento original. Un concierto es “recordado” con cada nota ejecutada; la risa vuelve frente a una anécdota graciosa que había sido olvidada; un objeto insignificante de la infancia puede traer recuerdos remotos inmediatamente. Este tipo de recuerdos no es como ver en una pantalla un video, en el que el “ahora” se diferencia y se opone al “pasado”. Es inexpresablemente real, tan presente como lo era en el “pasado”, y el individuo está completamente presente en el evento. Este es el significado de la “anamnesis”, el hacer presente en la Eucaristía o en el mismo Cristo que es el mismo “ayer, hoy y siempre” (Heb 13:8). El Jesús resucitado está igualmente presente a través de todas las dimensiones del tiempo y en todas partes. “Corta la leña y allí estoy. Levanta la piedra y allí estoy” (Evangelio de Tomás 77). Reconocerlo, como despertarse después del sueño o enamorarse, ocurre por etapas. Nos hace estar presentes a todo aquello en lo que Él está presente.

*En Cristo, en ese pequeño espacio del corazón,  
estamos en todo y todo está en nosotros*

\*

El punto al que quiero llegar es que estos son milagros o maravillas creíbles, incluso si están fuera de nuestra zona de confort del flujo de la realidad que nos resulta familiar. Muestran nuestra capacidad para una vida expansiva y una conciencia ligada y presente en el cuerpo, incluso aquí y ahora. El cuerpo es el campo de experiencia y es transformado. Se convierte a la vez en algo extraño y familiar: “no puedo decir si es en el cuerpo o fuera del cuerpo” como describió San Pablo su experiencia mística (2Cor 12:9). El ser encarnado que cada uno de nosotros manifiesta es un microcosmos del cosmos de una realidad eterna que se extiende a través de todo el tiempo. Las imágenes microscópicas de los órganos internos se ven increíblemente parecidas a las fotos de galaxias y de cúmulos de estrellas. El cuerpo es un “nano cosmos” (un *nano* es la billonésima parte de un metro) y una majestuosa belleza une lo cósmico y lo microcósmico.

El pequeño espacio dentro del corazón es tan grande como este vasto universo. Los cielos y la tierra están ahí; todo lo que es ahora y todo lo que no es: todo el universo es en Él y Él mora dentro de nuestro corazón. (*Chandogya Upanishad*).

En Cristo la plenitud de la divinidad mora encarnada. En Él todas las cosas fueron creadas: en el cielo y en la tierra, visibles e invisibles; y en Él todas las cosas se mantienen en unidad. (*Colosenses 1*).

En Cristo, en ese pequeño espacio dentro del corazón, estamos todos dentro, y todo está en nosotros. El espacio y el tiempo ya no son lo que nuestro ego separado está acostumbrado a percibir, porque en esa unidad encarnada estamos incluidos en la totalidad de la experiencia de toda la vida. Todavía no hemos llegado al punto de no retorno. Sin embargo, el modo en que vivimos ahora está profundamente fortalecido por la creciente conciencia de esta realidad.

Recientemente, y de modo extático, los físicos reportaron el descubrimiento de una nueva, quinta fuerza en el universo. Si se comprueba, cambiará cómo percibimos todo, y nos ayudará a desarrollar nuevos poderes. Fue un anuncio de bienvenida, que nos eleva a un panorama más amplio en estos tiempos de Covid. ¿Por qué tendría que haber competencia entre ciencia y fe? Las noticias acerca de esta quinta fuerza, pequeñas en comparación con la historia de la resurrección, parecerían ser una parte del proceso de aprendizaje evolutivo del viaje de la humanidad.

Si olvidamos que el cuerpo es el lenguaje sagrado del cristianismo, no podremos hablar con autoridad acerca de los descubrimientos que nuestra fe nos revela. Si logramos ver el asombro y la belleza del cuerpo, más que sus peligros morales, la programación de la iglesia institucional podrá cambiar permitiéndole danzar hacia el mundo. Un cristianismo encarnado percibe las señales apenas definibles, vívidos indicios y vislumbres del cuerpo resucitado de Cristo, penetrando y formándonos dentro nuestro.

El gran misterio se revela en las cosas sencillas. La mente contemplativa encuentra infinitas riquezas en un cuarto pequeño, y nuestro vacío atrae su plenitud. Recordar que la contemplación lleva la encarnación a su plenitud nos ayuda a tener presente cómo la Palabra de la Creación emergió desde las profundidades infinitas y silenciosas del ser. El silencio de un amor vacío de ego que ha venido a nosotros y espera nuestra llegada – eso es lo que se anuncia en la Resurrección.

Con mucho cariño

*Lawrence*



*Especial*

## Lecciones de los Tiempos Pandémicos

El mundo está comenzando el segundo año de la crisis del covid-19. Todavía estamos en tiempos de pandemia. La incertidumbre sobre el futuro se acrecienta. ¿Qué es lo que nos ha enseñado nuestra práctica de meditación a través de estos desafíos? ¿Qué gracia puede estar presente en medio de todo esto? Invitamos a meditadores de nuestra comunidad a reflexionar sobre estos temas.

### Recobrar la profundidad y el misterio de nuestro ser

Por Giovanni Giambalvo, Italia

En este tiempo de pandemia, la precariedad de nuestras vidas nos golpeó en la cara con toda crudeza e inexorabilidad. Quizás nunca antes habíamos sentido tan claramente la verdad de las palabras de Giuseppe Ungaretti “nosotros, como las hojas de los árboles en otoño”. El miedo al virus, con todas sus potenciales y horribles consecuencias, y la preocupación por nuestros seres queridos, zumban en las profundidades de nuestras mentes, y sirven únicamente para inflar nuestros egos. Tendemos a meternos cada vez más para adentro, alejándonos de todo tipo de contacto, con la esperanza de que eso nos protegerá.

La meditación nos ayuda más que nunca a llegar a buenos términos con nuestros miedos, primero que nada, con el miedo a la muerte. En la meditación redescubrimos el “valor” de nuestra fragilidad, la cual, en vez de paralizarnos a través del juego de nuestro ego, se convierte en una primavera que nos impulsa a recobrar la profundidad y el misterio de nuestro ser “aquí y ahora”. Vemos que nuestro viaje sólo puede ser un viaje compartido.



En la meditación también experimentamos un silencio en el que no estamos solos: un silencio lleno de fe que nos prepara para una escucha más interna, un encuentro, una comunión, una expansión gradual de nuestro ser a medida que nos abrimos hacia el Otro. Esto es al mismo tiempo la ayuda y el desafío, en un nivel personal y comunitario, que ganamos con la meditación.

### Las personas ya están encontrando mejores maneras de vivir

Por Kerry James, Australia



¿Qué he aprendido al meditar durante la pandemia? La interioridad y el silencio reforzados por la declaración de San Pablo de que nada (por ejemplo, ninguna pérdida por la peste, enfermedad o incluso la muerte) nos puede separar del amor de Dios. Muchos deberán curar su salud mental después del Covid-19, y reconstruir la confianza, la certeza y la esperanza, así como las economías domésticas arruinadas por la pérdida de ingresos. Todo esto puede involucrar la alteración de patrones de pensamiento pre-existentes y aceptar los riesgos, porque el Covid-19 llegó para quedarse, quizás de forma menos virulenta, y otras plagas vendrán.

La meditación nos revela a Dios como puro amor, el creador supremo, lo que nos puede inspirar actitudes y acciones nuevas y positivas. La meditación rompe las defensas, alienta la generosidad y nos ayuda a ser más abiertos y ver a toda la creación formando una sola familia en nuestro planeta.

Nos puede dar más claridad de pensamiento, para estar más gentiles, más amorosos, tener ideas no violentas y transmitir las a los líderes nacionales, que tienen el poder de llevarlas a cabo. En vez de ir hacia atrás y reinstalar las viejas maneras competitivas según las cuales los fuertes ganan siempre a expensas de los débiles, la meditación nos ayuda a encontrar mejores maneras de vivir para todos.

*Especial*

## Inspirado por Juliana de Norwich

Por Paul Harris, Canadá

Mi propia práctica de la Mediación Cristiana durante la actual pandemia de COVID-19 se ha nutrido inmensamente de la maravillosa vida de Juliana de Norwich (1342-1429), que estuvo muy cerca de la muerte durante la peste negra en Inglaterra, recibiendo la unción de los enfermos de la Iglesia. La peste mató a 50 millones de personas, el 60 por ciento de la población de Europa, y está considerada como la mayor catástrofe en la historia registrada. Durante su enfermedad, Juliana siguió recibiendo revelaciones espirituales, relativas a su práctica espiritual dentro de su camino de vida contemplativa.

Durante su enfermedad viral a causa de la pandemia, Dios reveló a Juliana su calidez compasiva, su cercanía, ternura y amor. Una de las revelaciones fue cuando el Señor le dice: "Pero todo irá bien, y todo tipo de cosas irán bien". Sus revelaciones de Dios abarcan un amplio abanico de temas, y retratan un optimismo insaciable respecto al poder de Dios para sacar el bien del mal.

En una de sus revelaciones Juliana dice: "Porque en el alma humana está la verdadera morada de Dios", y añade: "completamente en casa". Él vive en nosotros para siempre".

De nuevo Juliana dice: "Dios es el punto de quietud en mi centro". John Main recogió este dicho de Juliana, y en una de sus charlas dice: "La meditación es una peregrinación diaria al propio centro".

Una vez, en un momento de oración, Juliana escuchó estas palabras del Señor: "Yo soy el fundamento de tu oración". Estas palabras le sirvieron de gran consuelo en la práctica de la oración interior. ¿No es de extrañar que John Main pidiera escuchar lecturas de Juliana en los últimos días de su vida.



## Permanecer despierto en la noche de temor e incertidumbre

Por Ricardo Maffeo, Argentina

Contraí el virus a principios de marzo de 2020 y estuve aislado durante un mes. La meditación, la lectio divina y otras formas de oración fueron "la puerta estrecha" que me permitió superar esos días de temor e incertidumbre. Una vez recuperado, surgieron otros desafíos, especialmente en el trabajo.

Aprendí que la pandemia es como un desierto en la noche, donde la meditación y la lectio suministran el aceite para mantener las lámparas encendidas, como enseña Jesús en Mateo 25. En un mundo post-Covid, supongo que el principal reto será la tentación de "volver a la normalidad", de seguir distraídos; de seguir negando nuestra vulnerabilidad y la urgente necesidad de cambio que tiene el mundo. El P. Laurence recordó por internet durante un seminario el pasado mes de mayo que el libro de Sabiduría dice que la esperanza de la sanación del mundo reside en el mayor número de personas sabias.



Al seguir este camino de meditación, de oración pura, estamos contribuyendo a ese nivel de sabiduría. Las vírgenes del Evangelio de Mateo que trajeron aceite para sus lámparas fueron precisamente llamadas sabias por Jesús. Para hacer frente a los desafíos post-pandémicos, necesitaremos crecer en sabiduría, permanecer despiertos, estar preparados con nuestras lámparas encendidas.

*Especial*

## Profundizar en la comprensión de sí mismo, de otros y de la fe

Por Lucinda Redfern, Inglaterra



Para mí, la meditación ha sido un antídoto perfecto para la conciencia corporal que ha provocado la pandemia. Me ha servido para recordar y conocer más de cerca lo universal y lo eterno, algo que los medios de comunicación masivos han omitido. También me ha permitido el espacio para profundizar en mi comprensión de mí misma, de los otros y de la fe. Creo que uno de los principales retos post-Covid será volver a humanizar nuestras relaciones sociales. Debemos aprender a no ver a los otros seres humanos como una amenaza en nuestra ayuda para cultivar la humildad y la compasión que creo que serán necesarias en este proceso. Quizás más personalmente, la pandemia ha erosionado mi sentido de la confianza en las instituciones. El debate público parece haber sido sofocado durante el año pasado y, como persona curiosa y cuestionadora por naturaleza, esto ha sido profundamente perturbador en algunas ocasiones. La meditación me ayuda, al menos, a luchar por el equilibrio y la paz mental que me permiten encontrar oasis de confianza y positividad en las relaciones cotidianas.

### Bonnevaux

Visita [www.bonnevauxwccm.org](http://www.bonnevauxwccm.org)

## La casa de huéspedes acogerá los primeros retiros presenciales a partir de septiembre

Bonnevaux sigue sin poder acoger eventos y retiros en forma presencial, debido a la pandemia. La Comunidad residente mantiene la rutina de meditación, silencio y trabajo. Las obras de renovación de la Casa de Huéspedes (los Establos) están en su fase final y es probable que los primeros retiros presenciales comiencen a partir de mediados de septiembre.



### Oportunidades de empleo

Puestos que buscamos cubrir para Bonnevaux y WCCM Internacional:

- \* Director del Centro de Bonnevaux
- \* Asistente del Director de Programación
- \* Gestor de Subvenciones

Para más información visita

<https://wccm.org/opportunities>

### Seminario Meditatio

Nuevas Visiones para los Líderes de Hoy  
23-26 Septiembre  
Kloster Fischingen, Suiza



Este retiro presencial de tres días en un entorno tranquilo permitirá a los participantes experimentar un ritmo más lento y explorar un enfoque enriquecedor de la vida. Se les guiará hacia esta visión transformadora a través de periodos de meditación, charlas, encuentros en pequeños grupos, momentos de silencio y experiencias guiadas en el ámbito de la percepción. Incluirá charlas de: Bertrand Bouhour, Angelene Chan, Laurence Freeman, Philipp Hildebrand, Peter Ng Kok Song, Melanie Schultz van Haegen y Jenny Scott.

Para mayor información: <http://wccm.org/newslinks/>



## Noticias

### “La Meditación puede ayudar a los jóvenes a encontrarle sentido a la vida”

Una conversación con la nueva coordinadora de Meditación y Jóvenes.

Tayná Malaspina, de Brasil, está comenzando el rol de coordinadora de la WCCM para Meditación y Jóvenes. Está lanzando el programa “Vida contemplativa y con propósito”, dedicado a dos grupos de edades: de 18 a 28 y de 29 a 40 años. El principal objetivo es ayudarlos a desarrollar su camino de meditación y también construir un proyecto de vida.

Tayná tiene 36 años, es oblata, y en su experiencia como docente y coach en la universidad ha apoyado a cientos de personas en la construcción de sus proyectos de vida.

Está casada con Marco, y tiene dos hijas, Clara y María Olivia.



ENTREVISTA; TAYNÃ MALASPINA:

#### ¿Cuál es la importancia de la meditación para las personas jóvenes?

**Tayná** - Vemos a los jóvenes hoy como muy ansiosos, angustiados, y vivimos en un tiempo de crisis de sentido. Nunca tuvimos un nivel de desarrollo tecnológico tan poderoso como el que tenemos hoy, ni de desarrollo económico así. Pero vemos que no fue seguido por una sensación de bienestar. Vivimos en un tiempo de un cierto culto a la felicidad, a la felicidad de Instagram, donde las familias, las relaciones, parecen tan perfectas. Pero todos sabemos que no es así. Y la meditación, para los jóvenes, puede darles algo más grande que esa felicidad, en cierto sentido, dándoles propósito y significado en la vida. En psicología vemos que cuando la meta es la felicidad, se autoanula, nos veremos frustrados. La meditación nos permite ser quien verdaderamente somos. somos capaces de encontrarnos con nuestro propio ser único, con nuestra esencia. Así que dejamos de actuar en piloto automático, o de un modo en el que creemos que seremos aceptados por otros. Los jóvenes enfrentan en gran medida el proceso de conformar su identidad.

Creo que la meditación nos trae al centro. En un momento cuando todos, pero especialmente la gente joven, está muy distraída frente a tantos estímulos. Los jóvenes están verdaderamente perdidos con tantas referencias, todo es más ancho, hay tantos lugares a donde ir... y la meditación nos lleva al centro. Y es en este centro que el equilibrio, perdido en nuestro tiempo moderno, se recupera.

En esta etapa pandémica, donde las personas estuvieron forzadas a estar consigo mismas, comenzaron a estar en contacto con cosas que antes eran muy lejanas. Creo que la meditación nos ayuda a organizar este mundo interior.

#### ¿Puedes hablarnos de tus proyectos en este nuevo rol?

**Tayná** - Esto es algo que ha ido brotando en mi corazón, y creo que en el corazón de Laurence y en la comunidad en general desde hace un tiempo: acercar la tradición cristiana de meditación a los jóvenes.

Recién empezamos algunas acciones concretas y la idea es posibilitar que las personas jóvenes puedan degustar lo que es el camino contemplativo - y no importa si la persona viene de un contexto religioso o no. Queremos también proponer una reflexión sobre nuestro actual estilo de vida y acercarnos a los jóvenes con la propuesta de un camino contemplativo.

Tenemos dos proyectos específicos para comenzar. Dejaré aquí una invitación:

- 1) Una serie de charlas mensuales dirigidas por el P. Laurence Freeman. Es una gran oportunidad especialmente para aquellos que no conocen a Laurence. Fue mi mentor y el inspirador de mi viaje espiritual.
- 2) Curso Online -Será un curso de ocho horas. Puedes tomarlo a tu propio ritmo y horario. Será grabado y luego tendremos sesiones de meditación. Hablaremos de nuestro contexto actual, de la vida contemplativa y de cómo empezar este camino. La última parte trata de construir tu propio proyecto de vida.

Los jóvenes comenzarán su viaje, probarán la práctica de la meditación y también construirán su proyecto de vida respondiendo a dos preguntas básicas: ¿Qué es lo que quiero de la vida? y ¿Qué es lo que la vida espera de mí? Estas dos preguntas sólo pueden ser respondidas desde un nivel de profundidad que la meditación puede brindarnos.

**Mira la entrevista con Tayná y averigua más sobre la serie de charlas para jóvenes aquí:**

<https://wccm.org/newslinks/>

## Noticias

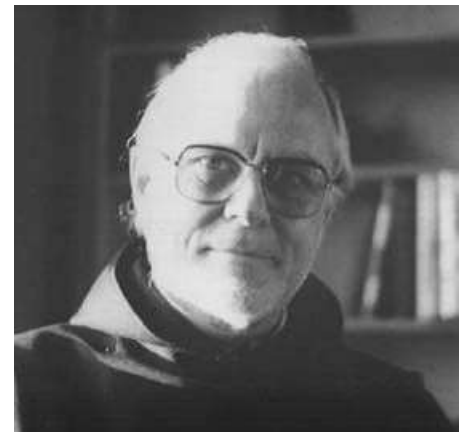
# Investigación sobre John Main y la Meditación Cristiana

Jóvenes académicos de Europa y los Estados Unidos están desarrollando una investigación académica sobre John Main y su influencia en nuestros tiempos.

## John Main & Swami Satyananda

Por Nicholas Scrimenti, Harvard University, US

Estoy trabajando en un proyecto que procura dar marco histórico y recontextualizar el encuentro entre John Main y Swami Satyananda en la Malasia colonial de 1955. Sostengo que su encuentro debe entenderse dentro del contexto religioso-político de Malasia durante el período de la colonia británica y los esfuerzos por parte de los reformadores hindúes - educados por los británicos - por institucionalizar un sentido de identidad hindú compatible con los valores percibidos de la modernidad. La conexión de Swami Satyananda con Ramana Maharshi y Jawaharlal Nehru ha sido anotada en biografías de John Main. Sin embargo, es igualmente importante comprender su conexión con el movimiento reformador hindú más temprano que data de principios del siglo XIX para apreciar con precisión la forma de religiosidad hindú que John Main encontró durante su período en Malasia como parte del Servicio Colonial Británico.



Al investigar más profundamente en este contexto, espero trazar el mapa de una nueva genealogía que sugiere que John Main de hecho le debe más a Swami Satyananda de lo que anteriormente pudimos haber pensado. También espero proponer algunas preguntas difíciles sobre el poder y el rol del colonialismo en su relación, investigando cómo los orígenes coloniales de esta forma particular de meditación pueden informar aspectos de la teología posterior de John Main.

## Líbranos de la superficialidad: una interpretación de la enseñanza espiritual de John Main

Por Sicco Claus, Holanda

Este proyecto resume y evalúa la espiritualidad de John Main en el sentido más amplio del término (1926/1982). La primera parte de esta investigación describe y valora su teología espiritual en el contexto de la historia de la espiritualidad y de la teología. Incluirá aspectos hasta ahora no examinados de su teología, tales como su antropología o su teología sacramental y su visión de la Iglesia. También analiza la visión de Main sobre las prácticas espirituales, en particular la meditación, tomando en cuenta sus antecedentes históricos. Finalmente, reconstruye su visión sobre el desarrollo espiritual. En esta reconstrucción se incorporarán textos y artefactos de los archivos de la Universidad de Georgetown que no han sido examinados previamente. La segunda parte de este estudio valora la espiritualidad de John Main en relación a lo que Charles Taylor ve como características centrales de la tardía condición espiritual moderna. Se pregunta cómo se relaciona con estos elementos, dónde se superponen y cómo pueden entenderse las tensiones y diferencias de visión. Finalmente trata de responder cuál es la contribución de John Main al dilema espiritual. El proyecto quedará finalizado presumiblemente en un año aproximadamente.

### PRÓXIMO NÚMERO:

Vamos a destacar otros investigadores que se han enfocado en John Main y las notas personales de John Main sobre la meditación cristiana.

*En Foco*

## Geert Van Malderen, Bélgica



No podría haber sabido lo que la meditación significaría para mí cuando, cuando tenía 17 años, entré en contacto por primera vez con la práctica del silencio en Taizé. Allí, con miles de otros jóvenes, experimenté 10 minutos de silencio tres veces al día. Al principio, cada práctica de meditación me parecía eterna. Después de unos días, comenzaron a pasar demasiado rápido, y el silencio se volvió tan natural para mí como lo había sido cuando, de niño, había pasado muchas horas solitarias en un parque de la ciudad que se convirtió en mi hábitat natural. Todavía es una alegría para mí recordar que como joven pude experimentar una semana completa de silencio en Taizé. Cuando escuché al hermano Roger hablar de la oración como una llama en el corazón, reconocí la verdad de su declaración. Claramente estaba buscando a Dios, y Dios me estaba buscando a mí. Afortunadamente, John Main fue claro acerca de cómo se puede dejar a uno mismo atrás: diciendo el mantra. Muchos años difíciles después, redescubrí la meditación como adulto cuando un amigo me presentó a José Pype, el coordinador de WCCM Bélgica.

### *Afortunadamente, John Main fue claro sobre cómo puedes dejarte atrás a ti mismo: diciendo tu mantra*

José amablemente me introdujo en la práctica de la meditación cristiana. En ese momento, estaba buscando la forma más simple de oración que pudiera tocar mi corazón, y la había encontrado. Supe inmediatamente que continuaría meditando como lo hacen en la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana por el resto de mi vida, pero no sabía que la meditación cambiaría completamente mi vida. Hace cinco años otro decisivo periodo ocurrió en mi peregrinaje. Aunque ya estaba involucrado en el trabajo de la comunidad en Bélgica y dirigía un grupo de meditación, todavía no entendía completamente cómo dejar mi ser atrás a través de la meditación. Finalmente, leí el libro "Silencio y Quietud para Cada Día del Año". John Main fue claro acerca de cómo dejar el ego atrás: di tu mantra. Por primera vez, me quedó claro cómo mi ego había estado filtrando selectivamente mi percepción. Con esta nueva comprensión y la simplicidad de la práctica diaria, un cambio radical comenzó a ocurrir. La meditación comenzó a transformarme: las imágenes que me limitaban, las que limitaban a los demás y a Dios... perdieron su poder.

Ahora veo que sólo la experiencia pura de la meditación me da plenitud de vida. Me devuelve la inocencia infantil de una manera inesperada. Cuando mi corazón se abrió, se expandió y se hizo espacioso, mi vida cambió rápidamente. Me sentí cada vez más atraído hacia la comunidad más extensa de WCCM, y me convertí en un oblato de WCCM y de Bonnevaux. Este año, espero mudarme permanentemente a Bonnevaux. Confío en que allí, podré compartir la meditación koan: la meditación es el autoconocimiento de Dios con muchos otros.



El Boletín Meditatio se publica 4 veces por año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, St Marks, Myddelton Square London EC1R 1XX, London, UK.

Tel: +44 (0) 20 7278 2070

Editor: Leonardo Correa (leonardo@wccm.org)

Diseño gráfico original: Gerson Laureano

**Te gustaría colaborar en el Boletín Meditatio? Nuestra próxima fecha límite es el 10 de junio.**

Coordinadora edición en español: Marina Müller (meditacioncristiana.net@gmail.com).

Traductores de este número: Carina Conte, Gabriela Correa, Eduardo De la Fuente, Gabriela Speranza, Graciela Vila.



## Recursos y Eventos

# WCCM.org: Lo que necesitas saber sobre nuestro nuevo hogar digital



¡Nuestro nuevo hogar digital de WCCM se ha inaugurado! Cuando visite [www.wccm.org](http://www.wccm.org) notará un diseño nuevo, limpio y sencillo, una reorganización de nuestro diverso contenido y muchas características nuevas. El nuevo sitio web celebra el 30 aniversario de la fundación de la WCCM. Estas son algunas características nuevas:

**Miembro de apoyo:** esta es una oportunidad para que cualquier meditador apoye al WCCM con una donación mensual recurrente. Todos ellos reciben acceso ilimitado a nuestra creciente biblioteca de cursos en línea, retiros grabados y seminarios, todos los cuales se pueden acceder a través de nuestra nueva plataforma My WCCM.

### Mi WCCM:

Mi WCCM ([my.wccm.org](http://my.wccm.org)) es para todos, no solo exclusivamente para miembros de apoyo. Es una nueva plataforma gratuita donde los usuarios pueden interactuar, acceder a ofertas gratuitas y pagas, unirse a grupos, aprender sobre eventos y recibir actualizaciones de la WCCM.

### Donaciones:

Hay varias opciones para apoyar a la WCCM: haciendo una donación única de cualquier monto, convirtiéndose en un miembro de apoyo o dejando un legado.

### Otras secciones:

También encontrarás en el nuevo sitio web: la enseñanza esencial, iniciativas de divulgación, noticias, recursos para todas las etapas del viaje de meditación, información sobre dónde encontrar un grupo; un enlace para unirse fácilmente a nuestras sesiones frecuentes en vivo y la página de ofertas donde hay una lista de cursos en línea, seminarios, retiros y otros eventos. Por favor visita [www.wccm.org](http://www.wccm.org) y haznos llegar tus comentarios y sugerencias a través de [comms@wccm.org](mailto:comms@wccm.org).

## Eventos virtuales

**SERIES EN PROGRESO:** \* Series sobre salud: próximas sobre nutrición, trabajo y movimiento y la mente \* Serie de oradores: próximas sesiones con Rupert Sheldrake y Liz Watson \* Charlas para jóvenes adultos con Laurence Freeman \* Retiros en línea de las comunidades nacionales dirigidos por Laurence Freeman

**05-09 MAYO** Cristianismo básico: Una inducción a la vida de Jesús la víctima misericordiosa - dirigido por James Alison

**12-15 MAYO** ¿Quién soy yo? Bailando con tu sombra, dirigido por Kim Nataraja

**22-25 JUNIO** Edith Stein, Ety Hillesum y Simone Weil: Una espiritualidad para vivir un tiempo de crisis, dirigido por Stefan Reynolds

Más información y registro: visite <http://wccm.org/event>

Sitio web en español: <http://www.meditacioncristiana.net>

Para pedidos: contacta el centro de recursos más cercano. Nuestros centros:

#### REINO UNIDO Y EUROPA

[www.goodnewsbooks.co.uk](http://www.goodnewsbooks.co.uk)  
[orders@goodnewsbooks.co.uk](mailto:orders@goodnewsbooks.co.uk)  
Tel: +44 (0) 1582 571011

#### EUA

[www.contemplative-life.org](http://www.contemplative-life.org)  
[contemplativewisdom2@gmail.com](mailto:contemplativewisdom2@gmail.com)

#### CANADÁ

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

#### AUSTRALIA

[jopanetta@gmail.com](mailto:jopanetta@gmail.com)  
Tel: +61 2 9482 3468

#### NUEVA ZELANDA

[www.christiansupplies.co.nz](http://www.christiansupplies.co.nz)  
[order@pleroma.org.nz](mailto:order@pleroma.org.nz)  
Tel: 0508 988 988 (Sólo en NZ)

#### ASIA

[mimi@wccm.org](mailto:mimi@wccm.org)  
Tel: +65 6469 7671

VISITA LA TIENDA ON LINE DE LA WCCM: <http://mediomedia.com>

