



## Integrando el yo dividido

Laurence Freeman describe la sanación que proviene del autoconocimiento, ya que la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM) anuncia que “La Salud” es su tema para el próximo año



*Garza en el lago de Bonnevaux (Foto de Laurence Freeman)*

6-9 JMS 2020

10 Noticias

12 Recursos

Cinco sabidurías en el primer Seminario John Main virtual, organizado por la WCCM de México

Simposio y taller sobre Meditación como respuesta sanadora ante el trauma

En su nuevo libro y su curso virtual, Sarah Bachelard explora el cristianismo del futuro



## Una carta de Laurence Freeman, OSB

Entre los cierres rotativos y el aislamiento, me escabullí por un par de días para visitar los orígenes de la humanidad. Durante mucho tiempo había anhelado visitar las Cuevas de Lascaux que están solo un par de horas de Bonnevaux en la hermosa Región de Dordoña. El 23 de septiembre de 1940 fueron descubiertas por tres niños jugando al fútbol. Su perro, llamado Robot, se cayó por un sumidero y al rescatarlo se deslizaron hacia abajo por una pendiente pronunciada para encontrarse en una vasta cámara subterránea. Entonces notaron las poderosas y silenciosas imágenes de animales, bisontes, caballos, uros, toros, ciervos y un oso, en las paredes de la cueva. Los chicos fueron los primeros en verlos en 20.000 años. Ellos corrieron a decirle a su maestro que no pudo bajar por el agujero pero les pidió que dibujaran las imágenes que habían visto para que él pudiera mostrárselos a los expertos.

Este evento no solo abrió nuevos horizontes al Arte Paleolítico, sino a la autocomprensión de la humanidad misma. Ya no podemos pensar en nuestros antepasados humanos, incluso hasta 40.000 años, tan estúpidos o lo que solemos significar por "primitivo". Sus mentes eran más complejas y sensibles de lo que imaginamos. Estudiando esto antes, el arte enigmático convenció a los estudiosos que las imágenes no son aleatorias sino inteligentes y bellamente compuestas y no meramente mágicas sino conscientemente simbólicas. Cambió la forma en que pensamos sobre lo que significa "humano" significa mientras nos intriga con un misterio íntimo, extrañamente familiar que nunca podremos resolver o probar.

Seis años después, tres muchachos pastores beduinos entraron en una cueva en el desierto de Judea y descubrieron antiguos Rollos judíos tan antiguos como el siglo III AC. Los Rollos del Mar Muerto, como son conocidos, se convirtieron en el centro de una vergonzosa competencia académica y financiera durante años pero luego cambió nuestra comprensión de la Tradición bíblica y del cristianismo primitivo.

En las cuevas de Dordoña y en Qumran se hicieron descubrimientos que expusieron nuestra ignorancia, nuestra complacencia sobre lo que pensamos que conocemos y nos liberó para una mayor comprensión de nosotros mismos.

Siempre me han atraído las cuevas y las he temido bastante. Son profundas, oscuras, misteriosas y ofrecen la promesa del tesoro. Me gusta la cueva del corazón, tenemos que sentir la atracción - o rendirnos a descubrimientos accidentales, que nos introducen en estos espacios sagrados. Pero entonces tenemos que ser jóvenes de corazón, más curiosos que asustados, y arriesgar el viaje hacia adentro, para deslizarnos hacia abajo por la pendiente que conduce al interior, a los espacios llenos de la presencia primaria que allí reside y en la cual nos encontramos a nosotros mismos. Y necesitamos compañeros en esta soledad. La Cueva es el símbolo del viaje de autoconocimiento. En la famosa alegoría de Platón, la humanidad está encadenada en la ignorancia viendo parpadear sombras en una pared proyectada por un fuego detrás de ellos que no pueden ver. Una persona logra liberarse y comienza el largo viaje empinado y fuera de la cueva a la luz. Allí él se asombra por los colores y la belleza del mundo, pero mira más alto aún hacia el sol, la fuente de la luz. Vuelve a la caverna y proclama su descubrimiento, instándolos a seguirlo a la libertad. Pero tienen miedo de irse de la caverna y airadamente se niegan a creer en él. El descenso a la cueva es el comienzo del viaje hacia arriba y más allá de la cueva. Como los grandes maestros de sabiduría a menudo lo expresan: necesitaban y amaban la paradoja para comunicar lo que habían encontrado. El camino hacia abajo es el camino hacia arriba. El camino a seguir es el camino de vuelta. La entrada es la salida. Me complació descubrir que la parte de Francia donde está situado Bonnevaux contiene una gran cantidad de cuevas prehistóricas cuyas pinturas ayudaron a inspirar una nueva ola de autodescubrimiento en la humanidad.



Bonnevaux también se preocupa por el viaje del autoconocimiento, ya que estamos reunidos en la cueva del corazón. En una era escéptica como la nuestra, en gran parte desconectada de símbolos religiosos comunes y de fe, desconfiada de la autoridad y las instituciones y principalmente buscando experiencia personal y autenticidad, el autoconocimiento parece el más auténtico objetivo al que apuntar. ¿Pero como priorizamos el autoconocimiento sin colapsar en el narcisismo, la autofijación y el aburrimiento mortal de la auto referencia incesante – la generación “yo, mí, lo mío” –? La auto fijación es el fracaso del autoconocimiento.



Pero cuando aprendemos- lo que todas las tradiciones de sabiduría enseñan- que el autoconocimiento crece, paradójicamente, a través de estar centrados en el otro, recién ahí estamos progresando. En poco tiempo aprendemos que el autoconocimiento nos lleva a la cueva del corazón. La presencia que reside allí nos da la bienvenida con una explosión de alegría. Cualquier nivel de auto-conocimiento que logremos – es un viaje que no termina nunca - es el grado en que conocemos a Dios. Y ese conocimiento de Dios está escondido junto con nuestra experiencia de ser conocidos por Dios.

La humanidad está continuamente re-descubriéndose a sí misma. En cada persona, y en la experiencia colectiva de la humanidad, el auto-conocimiento se desarrolla a través del entrelazamiento del gozo y el sufrimiento. Y, debemos agregar, a través de períodos de aburrimiento. Aunque lidiar con el aburrimiento no es algo que sepamos manejar con facilidad en nuestro afán de estímulos constantes, experiencias cumbres y novedades, el aburrimiento tiene un valor. Una de nuestras huéspedes más jóvenes, que está pasando una larga temporada con nosotros, me contó cuán interesada y extrañamente feliz se sintió al descubrir que el aburrimiento en el ritmo de la vida, una vez que lo había aceptado, la estaba llevando a un nuevo sentido de renovación y paz que nunca antes había sentido. Me recordó a la primera atracción que sentí hacia la vida monástica, que tenía un aburrimiento aparente que de alguna manera curiosa no resultaba aburrido.

El auto-conocimiento hace que todos se sientan extraños al principio. Incluso podemos sentirnos desorientados por un tiempo al sentir que somos extraños para nosotros mismos. De hecho, nos estamos conociendo a nosotros mismos por primera vez. Estamos volviendo a casa y reconociendo el lugar que habíamos olvidado. Nos sentimos diferentes y vemos el mundo también diferente. Hay dos experiencias que nos provocan el mismo sentimiento con el mismo nivel de intensa claridad: enamorarse y morir. Usualmente, nos sentimos atemorizados por ambas experiencias, a la vez que somos arrojados a ellas en contra de nuestros deseos, con más fuerza que nuestros temores. Cuando la resistencia es superada, nos sentimos libres para volar.

El amor y la muerte son mensajeros de la verdadera identidad, ángeles de lo divino, que no reconocemos al principio porque no nos conocemos a nosotros mismos. Ambas experiencias expresan la fuerza fundamental del auto-conocimiento que es estar centrados en el otro. Incluso si nos enamoramos y nos complicamos irremediamente con el apego y la posesividad, al menos la lección que estaremos aprendiendo será la de prestar atención a lo que es simplemente diferente a nosotros mismos, y a encontrarnos a nosotros en la otra persona. Aprenderemos a aceptar el poder transformador de la muerte a medida que saquemos la atención de nosotros mismos, y conozcamos el dolor de separarnos de lo que amamos. La posesividad es reemplazada por el altruismo y el espíritu de servicio. El dejar ir que nos permite recibir el regalo que nos ha encontrado es la muerte del ego. Cuanto más profunda sea la muerte, y más la aceptemos, pasaremos a un nivel de vida mucho más pleno. Si fallamos al aprender la lección, habrá más chances hasta que logremos aprender.

### *...el autoconocimiento nos conduce a la caverna del corazón*

La mayoría de las personas hoy en día se relaciona mejor con el concepto de *totalidad* más que con la idea de Dios. Lo más importante, de todos modos, es la experiencia más que el nombre que le demos. La totalidad emerge del proceso de crecimiento. El sentir que estamos creciendo incluso a través de una experiencia dolorosa, nos ayuda a lidiar mejor incluso con un mayor nivel de incertidumbre y malestar. Nos da una experiencia de *significado*, de estar conectados a una especie de proceso, aún cuando no podamos definir cuál es ese significado o cuál es la finalidad del proceso que se atraviesa.

\*

Quizás esa es la razón por la cual el auto-conocimiento está relacionado con nuestra preocupación por la salud. Sin ninguna duda nuestros ancestros que pintaron aquellas imágenes asombrosas en las cuevas de Lascaux, también estaban preocupados por su salud, cuando sentían un nuevo dolor, o veían que alguien cercano de su grupo se estaba muriendo. Durante muchos milenios después de eso, los tratamientos médicos que recibían las personas para curar enfermedades no hacían ningún bien e incluso empeoraban el panorama - como ocurrió con la aplicación de las sangrías. Hoy en día, como dice el Dr. Barry White, vivimos en la “época dorada de la medicina”. Curamos muchas enfermedades y extendemos la esperanza de vida significativamente. Y gracias a la medicina tecno-científica, estamos a la espera de las vacunas contra el Covid. Pero los cuidados de la salud modernos enfrentan enormes problemas tanto para el personal de salud como para los pacientes. Las personas percibimos que se nos “regala” salud mientras que nuestra responsabilidad por mantener una vida saludable está asediada por el estilo de vida que estamos condicionados a llevar. La pregunta acerca de qué entendemos por “salud” no sólo es política o financiera, sino más aún, es una llave para abrir un nuevo y urgente nivel de auto-conocimiento.

El Consejo Directivo de la WCCM eligió el tema de la “Salud” para la reflexión en común del año próximo. Cada comunidad nacional está invitada a hacer la aproximación a este tema del modo que mejor se adapte a sus características. Desde enero, Barry White y yo ofreceremos un seminario mensual virtual explorando los significados y los diferentes aspectos de la salud, incluyendo prácticas como el sueño y la nutrición, relacionándolas con las tradiciones espirituales.

Tenemos la esperanza de que esto contribuya a un acercamiento contemplativo no sólo a la crisis actual de salud, sino más allá de la misma.

Pienso que la mayoría de nosotros siente que la crisis real que el mundo está atravesando es mucho más que el Covid. Es esencialmente una crisis espiritual que el Covid sacó a la luz. La pandemia nos volvió agudamente conscientes de la frágil preciosidad de cada vida humana que tiene el mismo valor en todos, desde los más vulnerables, como las personas mayores que viven en hogares de ancianos, hasta los profesionales de la salud sirviendo a los enfermos, o los trabajadores migrantes de la India o de cualquier otra ciudad grande del mundo. La contagiosidad del virus demuestra que no hace distinción entre las personas, y que en su presencia no hay diferencias entre ricos y pobres. Durante este año que pasamos, la fragilidad, la impermanencia, y la incertidumbre se nos han revelado como elementos esenciales de toda la condición humana.

La cuestión de la salud – qué significa realmente y cómo estar saludables - nos ayuda a ver el significado completo de la crisis subyacente. El Covid es sólo uno de muchos puntos de inflexión, y le seguirán otros. Por ejemplo, en nuestra relación enfermiza con el medioambiente planetario, que está mostrando cada vez más signos de colapso. O la emergencia social, que ha minado la confianza en las instituciones y hasta en la misma democracia. Más allá del Covid reside una importante crisis financiera que clama por una perspectiva radicalmente nueva acerca de la economía y la justicia social. ¿Qué significa “volver a la normalidad” en un momento como este? ¿Recordaremos lo que hemos aprendido?

\*

Lograr el nivel de auto-conocimiento que necesitamos a escala global parecería ser una montaña demasiado empinada para subir. Pero recordemos esa especie de universalidad de las experiencias expresadas en las pinturas de las cavernas de hace miles de años, en diferentes continentes, por artistas que no tenían contacto unos con otros. Quien pintó el bisonte en Lascaux o los hermosos caballos en las cuevas de Chauvet no se sacó una selfie enfrente de las pinturas y la mandó a su grupo de WhatsApp. Pero aún así, hay grandes similitudes, y es posible percibir una mente en común entre ellas. Lo que pensaban, no lo vamos a saber nunca. Pero lo que vieron todavía resuena en nosotros hoy en día.

La misteriosa unidad en la auto-conciencia de la humanidad nos da esperanzas al enfrentarnos a la complejidad de la crisis de nuestros días. Reconocer los errores que hemos cometido es doloroso y desalentador- el daño que le hicimos a esa belleza de la naturaleza que nos salva de la desesperación; la crueldad hacia los animales que son a la vez nuestros ancestros y compañeros de vida; la indiferencia o incluso actitudes peores hacia los miembros más pobres y vulnerables de nuestra familia humana; el daño que hemos permitido que los multimillonarios se hicieran a sí mismos y a los demás porque los halagamos y fuimos indulgentes con ellos, en vez de mostrarles en la cara la realidad de nuestra total inter-dependencia; el abuso hacia los jóvenes, a quienes les negamos el conocimiento y el entrenamiento espiritual en un sistema educativo dirigido por el materialismo; el daño que le hicimos a nuestra propia inteligencia, al volvernos adictos a la tecnología que nosotros mismos creamos. Aunque el primer paso del auto-conocimiento pueda ser tan doloroso, también puede generar esperanza y abrir nuevos horizontes.

\*

Si podemos entender qué significa *salud* – y Barry White lo sabe contundentemente como meditador y como médico - quizás no nos perdamos lo que puede ser la última chance de auto-renovación a través del auto-conocimiento. Es la responsabilidad de las personas contemplativas el iluminar e insistir en esta esperanza, en contra del creciente pesimismo acerca de la humanidad en la actualidad. En este trabajo, la tradición contemplativa cristiana tiene una inmensa sabiduría que transmitir.

Clemente de Alejandría, un maestro de Fe Cristiana del siglo II, lo concibió como una forma de vida y una manera natural de crecimiento humano más que una membresía a una ortodoxia doctrinal.

Para él, la vida cristiana comenzaba con la conversión del paganismo. Esto significa pasar de una visión de la divinidad fragmentada en muchos dioses hacia la experiencia de la unidad de Dios y del amor centrado en la persona.

El paganismo se manifiesta en todas las culturas, hoy en día en forma de consumismo moderno. Por eso, una vez que hayamos empezado esta transición, necesitamos apoyo en la disciplina básica, y prestar atención a nuestro estilo de vida de modo que pueda comenzar a sanarse la división entre la vida interior y exterior. Por último, en una tercera etapa, la madurez espiritual se desarrolla a través de la profundización del conocimiento interior, y así emerge un ser humano contemplativo.



¿De qué se trata ser cristiano en este proceso? Es de Cristo, cuya venida completa todas las fuentes de sabiduría, no compitiendo con otras tradiciones, guiando cada etapa tanto como Maestro como "Médico Divino". Clemente ve a Jesús como Jesús se vio a sí mismo: como un sanador, no como un juez. Él dijo "No son los sanos los que necesitan un médico". Lo que sana son todos los tipos de enfermedades del alma directamente en cada persona y en la familia humana en su conjunto. Tempranamente los primeros maestros de la fe consideraban a estas enfermedades, como el pecado. A Clemente (como a otros teólogos místicos cristianos) le gusta contar la historia de la Caída que describe a Adán como una nueva criatura que es enviada en una misión por Dios. Con entusiasmo juvenil se apresura a cumplirla, pero rápidamente cae en un pozo del que no puede salir. Dios no lo culpa, ni lo castiga por esto, sino que envía a su Hijo para liberarlo y restaurar a la humanidad en su misión.

Cuando se piensa en la sanación en relación con la fe religiosa, mucha gente salta directamente a la idea de curas milagrosas. Mientras seamos mortales, esa será una respuesta comprensible ante el dolor y el sufrimiento. Pero, aunque muchos de estos milagros ahora están disponibles mediante una prescripción, siempre existirá la enfermedad de la que no nos podamos recuperar. Sin embargo, un enfoque contemplativo de la salud entrelaza la sanación y la recuperación. Las curas son deseables y a menudo misteriosas. Muchos factores, aparte de la medicación o el tratamiento, parecen estar involucrados en el éxito de las curas. Pero la curación es un misterio aún más profundo. Podemos morir curados. Podemos vivir con discapacidades o condiciones crónicas curadas. La sanación es la restauración de toda la persona a un nuevo nivel de integridad; uno que no habrían alcanzado sin la enfermedad. Si la recuperación también es motivo de celebración; pero incluso cuando no lo es, la recuperación en sí misma expresa el propósito esencial de la medicina.

\*

Como Barry White explorará en sus sesiones mensuales en línea a partir de enero, para comprender a la humanidad necesitamos entender lo que significa la salud. ¿A qué aspiramos realmente cuando queremos estar bien y sentirnos mejor? En el centro del misterio de la sanación y la verdadera salud está el maravilloso poder de la simple y pura atención. La distracción, la fragmentación, la división interior y exterior son todas formas de enfermedad que la atención es requerida para poder sanar y restaurar.

### *El viaje de la humanidad significa crecer en una misma mentalidad en común y en unidad*

La meditación es la sabiduría universal que nos introduce en esta verdad de la forma más simple e inmediata. La atención nos lleva a la quietud y en la quietud surge el conocimiento salvador. Si perseveramos en el camino de la atención este se hace cada vez más simple hasta que ya no hay trabajo que hacer, ni meta que alcanzar, ni hay observador al que mirar:

Aquíetate y sabrás que soy Dios.

Aquíetate y sabrás que eres

Aquíetate y sabrás

Aquíetate

Sé (de ser)

Una vez conocí a una estudiante de posgrado que había estado medicada por el TDAH (Trastorno de déficit de atención e hiperactividad) desde 5to grado. Me dijo lo imposible que era para ella sentarse físicamente quieta en cualquier lugar por más de uno o dos minutos. Ella sentía como un ejército de hormigas que se arrastraba sobre ella, si pasaba más de ese tiempo quieta. Ella se sentía feliz, si podía alcanzar los diez minutos en una sesión de meditación.

Sólo podemos medir la salud y la unidad por el criterio único de cada persona. Pero la salud es reconocible en cualquier lugar donde la encontremos. Estar sano y disfrutar de la libertad de la integridad puede experimentarse esencialmente de la misma manera por todos. Es parte de nuestra humanidad común. A su manera, los pintores de las cuevas de Lascaux deben haber sentido esencialmente lo que nosotros sentimos. Entonces somos uno con el otro en el estado de salud porque nuestras divisiones personales han sido sanadas. Si somos uno con nosotros mismos, somos uno con todos. El camino de la humanidad significa crecer en una mentalidad en común y en la unidad.

John Main entendió que todo el crecimiento es desde el centro hacia afuera. En el centro está la inocencia original que nunca podemos perder, nuestra integridad en la infinita simplicidad de Dios. Volver a este centro paso a paso, día a día, es incluso sanar mientras crecemos. Todo crecimiento necesita arraigo. Nuestra necesidad de raíces es crítica para la salud y por lo tanto debemos aprender a tratar de desapegarnos al mundo moderno. La contemplación sana al mundo, devolviendo la salud donde la brutalidad, la crueldad, la codicia y el egoísmo nos han herido. El destino está incluso más allá de esto, como el misterio de la Encarnación revela al ojo del corazón. Nuestro destino común, nuestro destino personal es la unidad, donde sabemos porque somos conocidos, conocemos el amor porque somos amados y donde nuestro trabajo, cualquiera que fuera, es el servicio.

Con mucho cariño

*Laurence*

SJM 2020

## Cinco testimonios del Seminario John Main 2020

**El Seminario John Main 2020 (JMS2020) Online (19-22 de octubre) presentado por la CMMC de México con Alex Zatyryka SJ como orador principal sobre el tema "Un corazón, una esperanza - Sabiduría indígena y el futuro de la humanidad".**

*Por Leonardo Corrêa*

### 1- Es posible hacer un seminario online manteniendo el sentido de comunidad y conexión humana.

El seminario de este año fue la prueba de que es posible migrar al formato en línea sin perder el espíritu y el sentido real de conexión y comunidad. El coordinador de WCCM México, Enrique Lavin, lo describe de la siguiente manera:

*En el verano de 2019 leí sobre un indígena que se sentía como en casa tanto con tribus de Finlandia, Australia y Canadá porque compartían los mismos principios. Comencé a investigar y descubrí que los indígenas de todo el mundo comparten muchos valores: el cuidado de uno mismo, de la comunidad, de la tierra.*



*Alex Zatyryka y Laurence Freeman durante una sesión de diálogo*

*Y miran al corazón como un centro de sabiduría espiritual.*

*Cuando estuvimos en el JMS2019, el plan se conformó a partir del título: Un corazón, una esperanza: La sabiduría indígena y el futuro de la humanidad. De vuelta en México, pasamos un tiempo buscando el lugar adecuado. Teníamos todo listo para hacer un hermoso Seminario presencial, un maravilloso conjunto de actividades en torno al tema. Y luego vino la pandemia, la falta de certeza, los muy diferentes cierres forzosos. Volvimos a la mesa de dibujo con los usos horarios, modificando los tiempos asignados a los oradores y...*

*Así que seguimos el consejo de John Main y dijimos nuestro mantra. Eventualmente todas las cosas empezaron a encajar. Cuando una puerta se cierra, una ventana se abre, ha habido gracia por todas partes.*

*El seminario demostró que el espíritu de John Main está vivo y bien, no importan las circunstancias. Más de 350 personas de más de 30 países muestran que somos una verdadera comunidad, un monasterio sin muros ni fronteras, construido en el amor y presente en nuestro tiempo y entre nosotros.*

### 2. La actitud teológica es estar abierto a la experiencia contemplativa

El orador principal, Alex Zatyryka SJ, pronunció dos charlas profundas sobre la sabiduría indígena, compartiendo también su experiencia como misionero en Bolivia y México. No es posible resumirlas todas en unas pocas líneas, por lo que elegiremos un punto importante de su enseñanza, que llamó Actitud Teológica: se trata de una actitud interior que podemos cultivar para percibir la comunicación con Dios, la experiencia de la trascendencia.

En palabras de Zatyryka:

*¿Qué actitudes describen esa disposición vital? Voy a describir tres fundamentales de donde proviene la actitud teológica. Desde nuestra perspectiva cristiana, esta última realidad es una persona, y es importante abordar el encuentro con esta realidad última como una persona. Y para ello tengo que prepararme, tengo que cultivar una serie de elementos, porque lo que todos los místicos enfatizan es que cuando queremos tratar a Dios como un objeto, la percepción de su presencia desaparece y nos quedamos con un ídolo, ya no más con el Dios verdadero y viviente.*



SJM 2020

*Primera actitud fundamental: el cultivo de la soledad y el silencio. Y este cultivo de la soledad y el silencio para curarnos de la dispersión y la superficialidad. Entonces, la soledad y el silencio no son un fin en sí mismos, sino que son como una atmósfera, para el encuentro que estamos buscando.*

*Segundo elemento: atención correcta, aprender a atender correctamente. Esto implica rehabilitar nuestra capacidad de percibir y esto a su vez implica el aprendizaje para liberarnos de los discursos de la mente, que en el 90% de los casos funcionan como prejuicios, una especie de automático que filtra la realidad y que al final nos disocia de la realidad. Así que, quien quiera aprender teología, la actitud que tiene que aprender es a distanciarse a sí mismo de sus pensamientos, de sus discursos, con el fin de subsanar esta actitud de prejuicio.*

*Y por último, está la descentralización que también se conoce como inversión intencionalizada. Yo invierto intencionalmente mi forma de relacionarme con el mundo, con la realidad. Esto es lo que quiero decir: suspender, poner entre paréntesis, parar por un momento mis tendencias reactivas y proactivas. No intento nada, pero ejercito tomar lo que se me da. No me aferro a cualquier cosa. Doy lo que me es dado. Entonces, esto.*

*Por lo tanto, esta actitud es también fundamental cuando tenemos las tres, estamos hablando de la actitud teológica.*

### 3 – El valor de un profundo respeto y reverencia por la Tierra

La conexión y el respeto con la tierra, con la Tierra, fue algo también presente durante el Seminario John Main.

**Hilario Chi Canul**, de México, un lingüista de la etnia maya, destacó esto en su charla: *En mi pueblo hay algo muy interesante, porque la gente camina con su lenguaje y con el legado de los mayas. Somos un pueblo que camina con la cruz, heredamos y creemos que el árbol, la cruz, habla y que esta cruz es la que nos lleva. Y por eso es que alrededor de ella construimos todo tipo de ofrendas, para llamar a todos los dioses que nosotros hemos heredado de nuestras culturas, de nuestras culturas ancestrales Maya, (...) a todos los dioses para pedirles permiso. Para compartir el espacio con ellos. Siempre hemos visto que la Tierra tiene vida y debe ser alimentada, y siempre debe ser recordada. Y siempre hemos tenido en cuenta que pisar la faz de la tierra es pisar nuestra propia cara, es pisar en la cara de nuestra madre, por eso no podemos ni siquiera escupir en la Tierra.*

*A su debido tiempo la Tierra también nos pide que nos alimentemos para alimentarla con humo, para alimentarla con agua, para alimentarla con nuestra espiritualidad.*

**Ana María Llamazares**, de Argentina, habló en "Construyendo puentes" y también mencionó la necesidad de ver la Tierra como un ser vivo, incluso con su propia conciencia: *El sentido de pertenencia a una red cósmica... y la red vital, donde la Tierra es una red viva, un ser, es fundamental en la participación de la conciencia humana. No es más un gran depósito de materias primas explotables materiales, sino un ser vivo que nosotros tenemos la necesidad de honrar y respetar y para acompañar nuestro paso como humanos junto con el paso de la naturaleza y el cosmos.*



*Hilario en una de las imágenes de su presentación: la cultura maya respeta y agradece a la madre Tierra*

*Por lo tanto, esta idea del tiempo, no como una linealidad, sino como un flujo cíclico que se despliega cualitativamente, no métrico, no mecánico, y eso está dando lugar a una espiral que se despliega, no necesariamente en círculos que se repiten, sino en una evolución en espiral. Esto mira al universo con la conciencia, incluso formas de la conciencia más allá de lo humano, estos serían algunos de los conceptos puentes que están sembrando el campo para que permitan este diálogo entre culturas, espiritualidad, religiones, pueblos y diferentes opiniones.*

SJM 2020

#### 4 – La importancia de la Comunidad y la idea de Ubuntu

Puleng Matsaneng, de Sudáfrica, habló sobre la liturgia y la espiritualidad africana, y uno de los elementos clave que mencionó fue la importancia de la comunidad: La espiritualidad indígena africana es expresada de manera diferente por la variedad de grupos indígenas africanos, que comparten, sin embargo, ciertos aspectos comunes. Uno de estos es la centralidad de la comunidad. A diferencia de muchos lugares en el norte y al oeste, el individuo es menos importante que la comunidad. El conocido proverbio (Zulú) **umuntu ngumuntu ngabantu/motho ke motho ka batho ba bang** (Sesotho), significa que una persona es a través de otras personas, y expresa esto poderosamente.



Ubuntu es donde cada persona es vista, cada persona es escuchada y cada persona es valorada y amada. Se afirma su dignidad básica. Cuando hablamos de Ubuntu estamos hablando de amor ágape. Del amor, Jesús habla cuando dice: "ama a otro como te he amado a ti". En nuestro propio contexto roto, es el amor que arroja el miedo. Los evangelios son ubuntu y nosotros podemos llegar a ubuntu cuando practicamos los valores del evangelio. Como cristianos, los evangelios son un camino a ubuntu. Puleng compartió algunos videos interesantes sobre la importante danza y la música de la liturgia africana y el daño causado por la colonización y el Apartheid en Sudáfrica. Puedes verlo aquí: <http://tiny.cc/pulvid>

#### 5 – Las heridas de la colonización y la necesidad de sanación y reconciliación

Otro punto fuertemente presente durante el seminario fue la realidad de las heridas causadas por la colonización y la profunda necesidad de reparación y reconciliación.

Tau Huirama y Vanessa Eldridge, de Nueva Zelanda, compartieron desde la perspectiva maorí.

Un indígena inspirador y narrador espiritual, Tau, explicó cómo las leyes impuestas por los colonizadores dañaron la cultura maorí de la curación: *"Estoy clasificado como un tohunga, que es una palabra Maorí para alguien que es realmente experimentado en lo que hace y es de confianza. Parte del trabajo que hago es trabajo de curación. No me gusta llamarme un curandero. Creo que me siento más cómodo con ser el facilitador de los ancestros para curar y ser capaz de ayudar. (...) La Ley de Supresión de Tohunga (1907) tuvo un gran impacto en los maoríes y sus necesidades, especialmente su capacidad para sostenerse a sí mismos a través de complejos desafíos de la salud. Como consecuencia de este acto, no se nos permitió para hacer cualquier terapia natural maorí. Si usted lo hacía, era multado o enviado a la cárcel. Lo que sucedió fue que, o bien perdimos la capacidad de curarnos a nosotros mismos, o se fue bajo tierra".*

Vanessa Edridge también destacó el impacto de la colonización y la necesidad de reparación y rescate de la cultura Maori: *"La tierra fue tratada para ser como una pequeña Inglaterra. Fue deforestada, y convertida en pasturas. La salud, la curación y la espiritualidad, las creencias y prácticas estaban prohibidas. La centralidad de la familia, las sub-tribus, las tribus, se rompieron y en un sentido religioso sentido espiritual, se esperaba que olvidáramos a nuestros dioses y deidades tradicionales y pasar al cristianismo. Como tal, los pueblos indígenas a lo largo de la historia han sido "alterados". Fueron forzados a convertirse en minorías dependientes, lo que los hace sin tierra y sin cultura, sin los recursos o medios para ganar o crear una vida viable. En el peor de los casos es una sensación de vergüenza, ya que olvidamos quiénes y que fuimos, y quiénes somos realmente. Pero aquí estamos ahora: buscando recuperar la sabiduría indígena, trabajando para salvar Papatūānuku, nuestra madre tierra, el lugar que todos llamamos hogar. Y yo estoy confiado en que tenemos mucho que ofrecer el mundo, y estoy profundamente agradecida por la oportunidad de estar aquí".*



**SJM 2020**

## Tallando la reconciliación

**Ron Berezan e Iván Rosypskye**, de British Columbia, Canadá, evocaron algunos de los momentos más conmovedores del Seminario. Ron está ordenado como “eco-diacono” dentro de la Iglesia Anglicana de Canadá y el foco de su ministerio está en la Justicia de la Tierra y una espiritualidad centrada en la Creación. Iván es artista y miembro de la Primera Nación Heiltsuk en la costa norte de British Columbia en Canadá.

Durante la presentación, Ron e Iván hablaron juntos, describiendo nuevamente cómo la colonización daña a las personas nativas, esta vez en Canadá, donde los niños indígenas eran forzados a concurrir a “Escuelas Residenciales para Indígenas”.



*Iván y su trabajo artístico que es un símbolo de reconciliación en Canadá*

Una Comisión Canadiense por Verdad y Reconciliación más tarde declaró esta práctica como una forma de genocidio cultural contra las personas indígenas. Iván habló de un modo conmovedor sobre el sufrimiento de su madre al ser forzada a asistir a uno de estos colegios.

Ron conoció a Iván a través de un proyecto de tallas en los locales de su parroquia. El proyecto buscaba llevar la atención a temas de justicia y a la necesidad de una reconciliación. Ambos describieron el proceso y mostraron imágenes durante su charla, y al final ambos estaban conmovidos - al igual que muchos de los integrantes del público online. Finalizaron su presentación con un abrazo y expresaron su esperanza en que la reconciliación es posible. Luego Ron recordó a todos que más que las palabras, es necesaria la acción para alcanzar esta reconciliación: cualquier movimiento real tendiente a la reconciliación no puede quedarse en el diálogo y el sentir, debe incluir la acción.

En Canadá el proceso de descolonización involucra respetar el derecho de los pueblos indígenas a la autodeterminación, de acuerdo con la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas.

Modelos de explotación de los recursos de los pueblos indígenas de Canadá, como tender una cañería a través de un territorio en el que sus pobladores no quieren que esté son ejemplos del mismo tipo de actuación de la Doctrina del Descubrimiento descrita anteriormente.

La presentación de Ron e Iván nos dejó con una pregunta: ¿es posible la reconciliación sin justicia para los pueblos indígenas? (¡Y la respuesta sólo puede ser sí o no!). ¿Es ecuánime decir que estamos dispuestos a aprender de los pueblos indígenas y a abrazar sus culturas sin unirnos solidariamente a ellos para trabajar por la justicia y por el fin de la colonización? ¿Es posible hacerlo sin unirnos a la cultura de resistencia que los pueblos indígenas nos proponen?

Esta es nuestra mayor esperanza hoy, y personas como Iván y la comunidad de la que él proviene, y muchos otros pueblos indígenas nos están mostrando el camino hacia adelante, dice Ron. Mira un video sobre el proyecto Tallando la Reconciliación aquí: <http://tiny.cc/carvrec>

### ¿Participaste del Seminario John Main online?

Cuéntanos qué aprendiste y compartiremos tus comentarios en nuestras redes sociales.

Envíanos tu feedback a [comms@wccm.org](mailto:comms@wccm.org)

### ¿Te perdiste el Seminario? ¡Una segunda chance de ver las charlas!

Las grabaciones del Seminario John Main 2020 estarán disponibles pronto en nuestro sitio web ([www.wccm.org](http://www.wccm.org)) a un precio reducido.

## Noticias

## Perspectivas de Bonnevaux 2021

2020 fue un año de adaptación para Bonnevaux – y para todo el mundo- mientras enfrentábamos la realidad del Covid 19. Después de marzo casi todo el Programa de Bonnevaux fue migrado a formatos online y durante este período extraño y desafiante aprendimos que sin dudas es posible construir un sentido de conexión real con el mundo a pesar de que las interacciones y conversaciones tengan lugar a través de una pantalla plana. Los diálogos, webinarios, retiros online, la Eucaristía contemplativa, las clases de yoga, todos estos eventos crearon infinidad de oportunidades para que la comunidad mundial se sienta presente en Bonnevaux.



Actualmente estamos planificando el programa para 2021 y continuaremos luchando para construir sobre las fortalezas de nuestros eventos online. Tenemos en vista proveer eventos exclusivamente online hasta mediados de 2021, dependiendo de la futura resolución de la pandemia.

Mirando hacia adelante con esperanza y confianza en que el estado del mundo mejorará, también podemos compartirles que los trabajos de remodelación del Centro de Retiros Bonnevaux estarán terminados para junio de 2021 y podremos celebrar una celebración del día oficial de apertura para la segunda mitad del año. Por favor continúen visitando nuestro sitio web y sumándose a las actividades online tanto dentro del marco de nuestro Programa como de nuestras actividades semanales regulares. Mantengan a Bonnevaux en sus oraciones - estamos muy agradecidos por su apoyo, en todas las generosas maneras en que se ha manifestado. Por mayor información visita [www.bonnevauxwccm.org](http://www.bonnevauxwccm.org)

## La Meditación como Respuesta Sanadora al Trauma

Tim Kelly, Oblato de la WCCM que trabaja en el programa del Gobierno Británico para sobrevivientes de tortura, habla sobre el Seminario sobre el rol de la meditación en el proceso de sanación.

### ¿Qué partes del Simposio y del Taller te llamaron más la atención?

Lo primero que me viene a la mente son los oradores invitados que compartieron cómo la meditación ha sido de ayuda para ellos. Uno de ellos era un refugiado de Bután que viajó a Nepal como menor no acompañado y creció en un campo de refugiados antes de venir a los Estados Unidos. La otra era una solicitante de asilo que estaba completando sus estudios de grado en la República Democrática del Congo cuando ella tuvo que huir de la persecución abandonando su hogar y su familia. Sus inspiradoras historias de cómo la meditación diaria y el grupo de meditación los ha ayudado a sanar del trauma, le dieron contexto a las presentaciones y discusiones posteriores.

Por ejemplo, el grupo de meditación del que ambos participan está conformado por personas de diversas culturas, lenguajes y religiones. Uno de ellos describía cómo ha llegado a ser como una “familia sagrada para él”. Este comentario describe de una manera sucinta y bella dos principios fundamentales de la meditación en el contexto del trauma: que la meditación es una práctica espiritual universal y que crea unidad en la diversidad. La otra cosa que se puso de manifiesto para mí fue lo bien que los distintos oradores se relacionaban y la profundidad de su discusión. La mayoría jamás se había visto antes. Provenían de diversos países de origen y actualmente viven en los Estados Unidos, Inglaterra y Francia. Se aproximaron al tema de la meditación y el trauma desde diversas profesiones incluyendo la neurociencia, la psiquiatría, el trabajo social, la psicología, la salud comunitaria, la religión y la oración contemplativa. Sin embargo, había hilos comunes que atravesaron las presentaciones sobre el arte y la ciencia de la meditación y de las tres organizaciones que ofrecen grupos de meditación a diversas poblaciones de refugiados y de solicitantes de asilo.

### ¿Qué tipo de frutos o próximos pasos esperan ver luego de este evento?

Planeamos 1) producir una edición especial del Boletín Meditatio basado en las ponencias, 2) trabajar con las organizaciones involucradas en desarrollar lineamientos para grupos de apoyo de meditación vinculada al trauma y 3) crear un grupo internacional de trabajo para compartir la información y los recursos disponibles sobre el tema.

En Foco

## Naomi Downie, Australia



Paz a vosotros en cada paso. ¡Hola! Me llamo Naomi, y actualmente soy la anfitriona del Grupo Online Internacional de Meditación para Jóvenes. Antes de la pandemia del Covid nuestro grupo se reunía por Zoom. Siento que fue una bendición que ya estuviésemos organizados y preparados para ser un apoyo durante el confinamiento al conectar comunidades de personas con un mismo sentir durante este tiempo. Desde que llegué a vivir a Sydney hace más de 10 años, he formado parte de grupos de meditación y de retiros de jóvenes en Nueva Gales del Sur. Cuando vi el folleto en la cafetería de la iglesia en Glebe sentí un gran alivio por haber encontrado un camino cristiano de silencio intencionado.

La meditación me ha atraído siempre desde mis tiempos universitarios cuando sacaba de la biblioteca cintas de meditaciones guiadas. Yo había crecido en la iglesia, pero estaba a la búsqueda de una vía mística que no reconocía en la iglesia de mi infancia. Las cintas me ayudaban, y así continué con retiros budistas y recitaba cantando Om Mani Padme Hum. Asistía a Kirtan con Hare Krishnas y cantaba en grupo el Hare Hare Rama Hare Krishna a modo de llamada y respuesta. Leí el Bhagavad Gita, el cual fue crucial para mí. Experimenté meditaciones de chakra y Reiki e intenté elevar mi kundalini por medio de la respiración. Todas estas cosas me resultaban enriquecedoras y fascinantes, pero aún así yo echaba en falta la compañía y guía constantes de una enseñanza continuada.

Fue entonces, a la edad de 25 años, cuando me uní a la Escuela de Filosofía de Newcastle. Durante unos maravillosos tres años, asistí a una clase semanal que de forma gradual presentaba conceptos y enseñanzas de sabiduría por medio de discusiones sólidas y cada vez más íntimas. Nunca he olvidado mi iniciación en el mantra de la Escuela en una ceremonia preciosa. Seguí usando ese mantra durante cuatro años más, dos veces al día, así como leyendo y dibujando mandalas. Yo era muy devota. La Escuela usaba el nombre de un dios hindú como mantra. Pasado un tiempo aquella palabra no se asentaba a gusto en mi espíritu, y no podía evitar el toser cuando la decía. Tras abandonar la Escuela y después de la ruptura de una relación, alguien me envió un CD del Padre Laurence sobre meditación cristiana. Su voz me resultaba muy tranquilizadora y calmante. Comencé un lento proceso de retorno a Cristo, y a asistir a dirección espiritual en Melbourne.

Cuando me mudé a Sydney por razones de trabajo, para mí era muy importante encontrar una iglesia en la que se practicase la Meditación Cristiana. Encontré una y no la he dejado. He vivido retiros maravillosos en Mittagong y la Isla Dangar, retiros de silencio en St Mary, y retiros de día en Lavender Bay y en las Montañas Azules (Blue Mountains). También he asistido a grupos en Paddington y Glebe, y a seminarios y congresos increíbles en Sydney y Melbourne. Las sesiones de meditación online, los retiros y los congresos han sido realmente una fuente de inspiración y de apoyo para mí mientras busco el comprometerme de nuevo con la devoción y práctica personal de forma regular. Recientemente me uní a una comisión del equipo de Coordinación para la Gente Joven en Nueva Gales del Sur. Me hace mucha ilusión adentrarme en el futuro con este equipo y trabajar por el crecimiento de la meditación cristiana de los jóvenes.

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

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

Traductores de este número: Carina Conte, Eduardo De la Fuente, Teresa Sánchez Rouco, Gabriela Speranza, Graciela Vila

¿Te gustaría colaborar en el Boletín Meditatio? Nuestra próxima fecha límite es el 10 de enero





## Recursos y Eventos

### Libro y Curso virtual

#### Una doble oportunidad de reflexionar acerca del Cristianismo Contemplativo con Sarah Bachelard



Las enseñanzas del Seminario John Main 2019 sobre “Un Cristianismo Contemplativo para nuestro tiempo” están ahora disponibles en dos formatos diferentes: un curso online y un libro.

**Curso Online** – Este curso se basa en las cinco charlas del Seminario John Main 2019 en torno a las cuestiones más urgentes a las que se enfrenta no sólo el futuro de la Iglesia y del Cristianismo, sino del mundo mismo. Laurence Freeman OSB describe la aportación de Sarah al seminario como “un avance en la comprensión del cristianismo moderno”. Matricularse aquí: <https://rebrand.ly/cchoc>

**Libro** - ¿Qué significado y qué sentido tienen la fe y la identidad religiosa? ¿Por qué no sólo meditar, abandonando el peso del dogma y la tradición, los cuales parecen haber perdido su relevancia? Este libro explora el significado de un Cristianismo contemplativo y ofrece una visión renovada de las conexiones entre la contemplación y la fe, y los dones del camino contemplativo para un mundo que sufre dolores de parto. La fecha de publicación oficial es el 15 de Diciembre. Más información y reserva previa aquí: <http://tiny.cc/cchbook>



### El Nacimiento Eterno



#### Prepárate para la Navidad con Laurence Freeman

Laurence Freeman dirigirá un retiro de día online para ayudarnos a prepararnos para la Navidad. Habrá charlas, meditación y tiempo para la reflexión sobre el verdadero significado de la festividad. Un día especial que apartamos para pasarlo juntos en la época más ajetreada del año. Paz y tranquilidad para impregnar el periodo vacacional de significado auténtico.

Sábado 12 de Diciembre 1.00-6.00 PM (Francia)/12 mediodía-5.00PM (GMT)

Matricularse: <https://rebrand.ly/pxmas20>

### Muestra de Arte en un Tiempo de Crisis

La Muestra de Arte en Tiempo de Crisis, iniciativa de Judi y Paul Taylor (Coordinadores de los Amigos de CMMC), es una exposición online de obras de arte donadas por meditadores. Toda la recaudación se destinará al programa de Amigos de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Más información aquí: <https://artshowinatimeofcrisis.com>

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



REINO UNIDO Y EUROPA  
[www.goodnewsbooks.net](http://www.goodnewsbooks.net)  
 email: [order@goodnewsbooks.net](mailto:order@goodnewsbooks.net)  
 tel: +44(0)1582 571011

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

NUEVA ZELANDA  
 Pleroma Christian Supplies  
[www.christiansupplies.co.nz](http://www.christiansupplies.co.nz)

AUSTRALIA  
[jpanetta@ausgrid.com.au](mailto:jpanetta@ausgrid.com.au)  
 tel: +61 2 9482 3468

ASIA  
 email: [order@pleroma.org.nz](mailto:order@pleroma.org.nz)  
 EE. UU.: [www.contemplative-life.org](http://www.contemplative-life.org)  
 email: [mimi@wccm.org](mailto:mimi@wccm.org)  
 email: [contemplativewisdom2gmail.com](mailto:contemplativewisdom2gmail.com)  
 tel: +65 6469 7671

tel: 0508 988 988 (en Nva. Zelanda)  
 tel: +1-520-882-0290