



En el camino, tanto en luz como en sombras

Laurence Freeman reflexiona sobre cómo ayuda la meditación a alcanzar ecuanimidad y desapego



Seminario John Main 2018 en Brujas



El Seminario John Main 2018 en Brujas, Bélgica (septiembre 20 al 23) reúne a pensadores contemplativos líderes con el tema *Una respuesta contemplativa a la crisis del cambio*. Lo precede un retiro de silencio conducido por Laurence Freeman OSB (septiembre 17 al 20). Pp. 6-7

En este número:

8 Noticias

Voluntarios en Bonnevaux:
Meditación, trabajo y
comunidad

11 En foco

John Siska, Coordinador
Nacional de España, sobre su
viaje a la meditación

12 Recursos

La nueva librería Medio Media
on line: mediomedia.com

Leaver Friends

Una carta de Laurence Freeman, OSB

Queridos amigos,

Antes de Pascua, un grupo de líderes meditadores de la WCCM nos reunimos un fresco y soleado fin de semana en la Abadía Turvey (Inglaterra), que es parte de mi familia monástica. Representando la gama geográfica, generacional y de género de nuestros miembros, debatimos sobre los cambios que la Comunidad está atravesando. Por un momento me había parecido que habíamos alcanzado una especie de techo en nuestro crecimiento. Estamos superando algunas de las estructuras que nos cobijaron durante algún tiempo. No me refiero solo al crecimiento mensurable de la WCCM, sino también al más importante crecimiento espiritual. Al referirnos a todo esto, vimos, como siempre, cómo lo interior y lo exterior se reflejan recíprocamente para formar la totalidad.

Siempre que un individuo, un matrimonio o una organización toman conciencia de esta clase de cambio, es tiempo de tomar decisiones. ¿Permanecemos como estamos o, tan tentador como pueda ser, inhalamos profundamente, inspiradamente, para crear más espacio para el trabajo del espíritu? El cambio y el crecimiento pueden ser perturbadores y excitantes en igual medida. Cómo los afrontamos nos expone a nosotros mismos. ¿Tememos, nos resistimos o lo negamos? ¿Lo abrazamos con fe? Al decidir avanzar con Bonnevaux ya optamos por crecer, avanzar en fe, más que solo administrar lo que tenemos.

Como dijo John Main: *La meditación es la oración de la fe, porque tenemos que abandonarnos a nosotros mismos ante el Otro que aparece, sin la garantía de que Él aparecerá.*

Lo estamos haciendo con prudencia. En nuestro liderazgo hay emprendedores que gustan del riesgo, y administradores conservadores cautelosos. Sobre todo, al terminar el fin de semana, estábamos en sintonía, energizados al mismo tiempo con un sentido tanto de arraigo como de aventura. Habíamos comenzado a identificar las formas de cambio y de adaptación a las que el Espíritu nos está llamando: lo que estamos llamados a ser para cada uno de los otros y para el mundo. Nuestro encuentro fue una alegre y creativa clarificación de lo que la Comunidad está llamada a ser, y de cómo gestionar el cambio. Estamos de acuerdo que Bonnevaux es al mismo tiempo un signo de este cambio y un signo de nuestra decisión de abrazarlo en fe. Encuentros como éste – como la misma meditación – no resuelven todos nuestros problemas, aunque, me alegra decirlo, resolvimos algunos. Más aún, fuimos capaces de verlos como desafíos que podemos gestionar, sintiéndonos unidos y apoyados al responder a ellos con confianza.

Hace sesenta millones de años, un asteroide de diez kilómetros de ancho golpeó la tierra, creando el enorme cráter Chicxulub en México. Eso llevó a la extinción bastante rápida de los dinosaurios. Hoy los biólogos piensan que estamos atravesando la sexta extinción masiva del planeta, causada en grado significativo por el maltrato humano de nuestro hogar debido al colapso devastador de nuestra relación con la ecología y con el trato recíproco.

El cambio siempre ha sido endémico para toda forma de vida. Cómo nos hacemos conscientes y respondemos a esto determina si el resultado es el crecimiento o la declinación. Sin embargo, todo crecimiento implica cierta declinación. Nuevas formas de vida se construyen a partir de la extinción de otras. El desafío humano no es tener el control total, como nuestro ampliamente creciente modelo mecanicista de todo nos haría pensar. Es ser totalmente conscientes de las formas de cambio que estamos atravesando. La toma de conciencia ilumina la oscuridad. Y donde hay esta luz pronto viene la iluminación del alma, un manantial a nuestros pasos, un sentido de humor y de confianza acompañado de humildad.

Pensar y hablar sobre esto es una ayuda poderosa (como hicimos en Turvey, y como todos necesitamos hacer cuando las cosas cambian para bien o para mal). Pero por provechoso que sea pensar, está limitado por el lenguaje, la cultura y nuestra mezcla de ignorancia y conocimiento, de luz y de sombra, nuestras historias personales y colectivas arrastrándonos desde lo inconsciente. Solamente poner nuestras ideas en práctica, como si solo fuéramos administradores de las cambiantes formas de la vida, con frecuencia produce resultados que nunca anticipamos. ¿Por qué deberíamos sorprendernos o decepcionarnos como ocurre con frecuencia?



Bonnevaux

No podemos ver a la vuelta de las esquinas. El buen pensar requiere también de metáforas notables para clarificar y cristalizar el significado. Con el símbolo correcto o la comparación adecuada, una situación compleja, productora de ansiedad, repentinamente se vuelve clara y segura. (Cristo es la “metáfora” para aquellos que lo ven en la fe).

Más que pensamiento profundo o las mejores imágenes, necesitamos una clara conciencia. El cambio continuo apunala las variaciones de patrones y los cambios de luz y sombras en toda la vida. Cada pintura es una combinación de luz y sombra. Sin ambas, no habría pintura - solamente una luz deslumbrante o una oscuridad impenetrable. Sin ambas, nuestra personalidad y carácter no llegarían a convertir en la obra de arte a la que estamos llamados a ser. En esta vida nuestra experiencia — día a día al igual que en el patrón de décadas — es como una pintura. Estamos siendo creados ahora y en cada instante de acuerdo con como vivimos y respondemos a los cambios de luz y sombras, y por supuesto, a los eclipses ocasionales por los que pasamos todos.

Recientemente conocí a una madre que perdió a su hijo adolescente en un accidente trágico. Ella me lo describió con un recuerdo tan completo y plenitud de amor, que sentí que lo conocí. De alguna forma él se volvió presente a través del amor lleno de duelo de su madre. Para ella y toda su familia, él había sido una fuente de luz y de felicidad, lleno de energía, apasionado de la vida y cariñoso. La intensidad de tal fuente de luz es, disculpando el juego de palabras, una fuente eterna de deleite. Pero, cuando esa luz se apaga crea un hoyo negro de igual magnitud. Los hoyos negros — y la muerte es uno — son impenetrables e inexplicables en la forma despiadada en que absorben la luz.

No todos tenemos que sufrir la clase de oscuridad en la que esta mujer se había sumergido. Pero ninguno de nosotros escapa a la mezcla de luz y sombra que vemos en la Pasión de Jesús, la cual revivimos durante Semana Santa y la cual, en formas singulares, se desarrolla durante la vida de todos. Año tras año, al compartir el volver a contar esta historia, nos damos cuenta de que es una metáfora universal, un comentario sobre la condición humana que trae a la conciencia las partes sombrías de nuestra mente y experiencias medio olvidadas del pasado. Hora tras hora, en estos pocos días, Jesús pasó de una entrada triunfante a Jerusalén (cuando todo es celebración y éxito, nos hemos ganado la lotería o el amor de nuestra vida) a la exclusión y la injusticia, traición, rechazo, abuso y muerte.

La Ecuanimidad revela nuestra innata capacidad para aceptar lo que realmente es

Como cuatro cámaras grabando desde diferentes ángulos, los evangelios crean vistas superpuestas de los mismos eventos. Ninguno se enfoca en el sufrimiento físico como un fin o un significado en sí mismo. Lo más inolvidable es la forma, después del momento crucial de Getsemaní, a la que se somete Jesús en su Pasión. Pasa por ella con la rapidez necesaria, sin apresurarla, ni retardarla. Sentimos como siente y esta empatía ilumina nuestra pasión. En esta ecuanimidad y desapego, vemos cómo debemos aprender a tejer con luz y sombra en la pintura, la cual es una representación de la realidad que somos.

Como todos los maestros espirituales, Jesús percibe la oración no solamente como un medio para realizar nuestros deseos o evitar tragedias sino como el desarrollo de la claridad interior y armonía que necesitamos para que el cambio conduzca al crecimiento. “Pongan a descansar sus corazones atribulados” nos dice, y “destierren sus temores”. Pongan sus mentes en el reino de Dios antes que otra cosa. Arriesguen su talento, aún si solo tienen uno: no lo entierren en el campo de la seguridad en donde no puede crecer. Inviértanlo en el campo del cambio. No traten de observar y controlar el proceso de cambio y crecimiento o perderán recursos de conciencia valiosos en el nivel equivocado. Suelten y déjenlo crecer - como ustedes no se imaginan.

La ecuanimidad es el punto clave. ¿Cómo, especialmente en momentos de sombras profundas, mantenemos el centro verdadero en lugar de ser arrastrados hacia el hoyo negro? Sin embargo, también en nuestros momentos de Jerusalén, cuando todo sale de acuerdo al plan y aún lo mejor de lo que nos imaginamos viene a nosotros, necesitamos ecuanimidad. Sin ella, somos inmaduros, adultos infantiles, manteniendo el poder sobre otros en las familias o en la política, pero incapaces de manejar en nuestras vidas la luz y la sombra, el éxito y el fracaso. Somos exitosos un momento, pero somos insensibles y egoístas a lo adecuado de proclamarla; en el siguiente momento nos colapsamos en desesperación y enojo si no obtenemos lo que queremos.

No es extraño o inhumano el desarrollar ecuanimidad porque no es, como algunos creen, fría indiferencia o carencia de sentimientos. Uniformidad de alma es una característica de mentes profundas, no de niveles de conciencia superficiales. La *ecuanimidad* revela nuestra capacidad innata para experimentar y aceptar plenamente lo que *realmente* es. Todos tendemos a usar la fantasía para escapar al sufrimiento, porque los momentos oscuros pueden evocar negación o una inquieta auto-distracción. El problema es que esto solo crea una nueva capa de oscuridad.

En cambio, la ecuanimidad viene a través de resiliencia en lugar de evasión. Significa pasar por las diferentes etapas de la pintura de nuestra vida a la velocidad adecuada. Manteniendo el movimiento, pero sin tratar de evitar cualquier cosa por la que tengamos que pasar para aprender algo.

Resiliencia, sin embargo, no es solo fuerza de voluntad.

Incluye el rendir nuestra imaginación a la verdad revelada en una nueva expresión del momento presente. En la mente contemplativa, renunciamos a la opción de fantasear acerca de lo que podría haber sido o lo que podría ser: permitimos imágenes que expresan estos falsos pensamientos para dejarlos irse. Cada vez que lo hacemos, entramos a un nuevo nivel de paz, un involucramiento más profundo de nuestra conciencia con la fuente de la conciencia.

La mujer que perdió su hijo y que estaba enfrentando el hoyo negro de su ausencia ya sabía que la obscuridad era ocasionalmente relevada por ráfagas de luz. Ella había aprendido a meditar algunos años atrás, y esta disciplina le había permitido seguir meditando a través del luto personal y familiar. Meditar en tiempos de obscuridad es más difícil si no has creado el hábito en tu rutina diaria. Decir el mantra en el dolor punzante de la pérdida no es fácil. No debemos esperar una transformación instantánea. Pero con el tiempo, la práctica humilde nos muestra que podemos integrar aún los peores desacuerdos y conflictos entre la luz y la sombra que nos causa el sufrimiento.

La resiliencia y la disciplina siempre muestran el compromiso a un proceso de profundización. Eventualmente, aprendemos por experiencia que es mejor cavar un pozo de seis metros que seis pozos de un metro. No solo encontraremos el manantial oculto, sino que encontraremos las herramientas para compartir el agua con otros.

Reducir todos los aspectos de la vida, incluyendo las relaciones personales, a procesos mecánicos, centrados en el control, ha conducido a una gran fragmentación y complejidad en nuestra cultura. La meditación nos libera de este deslizamiento hacia la deshumanización. Puede hacer esto porque nos recuerda la identidad de totalidad y sencillez. Al aprender a meditar también aprendemos a no complicar y dividir los medios, para escapar a la fragmentación y la complejidad. En otras palabras, aprendemos a mantenerlo sencillo. No estamos viéndonos diciendo el mantra, observando nuestro propio viaje hacia la sanación y el poder unificador del silencio. La experiencia nos enseña a soltar nuestra conciencia auto reflexiva y por esto regresamos fielmente al mantra a través de una cantidad de variaciones infinitas de luz y sombras que presentará. Esto conduce a la ecuanimidad y restaura la ecuanimidad cuando, como pasa con frecuencia, la perdemos.

El silencio está lleno de atención, que es amor. La fuente de la luz es amor. La obscuridad que experimentamos a veces es nuestra incapacidad para ver la luz cuando se vuelve cegadora y, para todos los propósitos, desaparece. La meditación nos mantiene más o menos balanceados a través de lo peor. Una de las mejores formas de lograr esto es a través de un sentido de unidad—comunidad con aquellos con los que meditas. En comunidad nos desapegamos de pensar acerca de “mi meditación” o “mi experiencia” porque nos vemos y sentimos involucrados en las vidas de otros. Esto es rara vez logrado a la perfección. Es con frecuencia probado en los conflictos del ego.

Silencio es atención plena, la cual es amor

Pero si el cambio se maneja bien, la comunidad permanece como un contribuyente importante a la ecuanimidad. La comunidad permanece, como Dios, siempre más joven que nosotros, si se queda centrada en el momento siempre presente de la contemplación. Como una partícula que se mueve a la velocidad de la luz, no envejece a través de las diferencias del tiempo y el lugar — aún cuando continúa creciendo.

La mente contemplativa es engendrada por la constante inmersión en la fuente de la luz. Esto permite a la conciencia envolver todas las dimensiones de la realidad: luz y sombra y las transiciones, la danza entre ellas. Nuestra capacidad para poner atención crece aún más fuerte y más estable en tiempos de turbulencia. Sentí esta gracia de atención en la mujer sufriendo su noche oscura de dolor. En algunos momentos, sin embargo, nuestra conciencia y atención puede ser más autoconsciente y llena de amor propio. En estas ocasiones estamos en menos silencio, aunque aún apoyados y conducidos, al pasar a través del valle de las sombras de la muerte. En otros momentos puede trascender completamente la auto-reflexión y el nivel del silencio se hace pleno, totalmente sanador y plenamente vivo.

Esta alteración de luz y sombra, entonces, penetra profundamente aún en el proceso de meditación. Refleja la ley universal de la naturaleza que está presente y es obedecida, como todas esas leyes, en todas partes, todo el tiempo. Al quitar nuestra atención de ambos objetos internos y externos de atención descendemos profundamente hacia el centro y logramos avanzar con más frecuencia. Túneles de obscuridad y emergencia hacia la luz forman un ritmo, como aquel del latido del corazón o la respiración. Al cambiar, estamos constantemente muriendo y constantemente naciendo. En este patrón vemos que hay un propósito último para todas las cosas y que este propósito no es la obscuridad sino la luz eterna.

Un sentido de integridad y propósito de vida es esencial si es que vamos — personalmente y como familia humana — a navegar las fuerzas de cambio que nos están golpeando en todas las direcciones. No ideas solamente, sino relaciones humanas son la solución. Este será el tema el seminario John Main en Brujas (Bélgica) en septiembre, cuando varios conferencistas de mentes contemplativas de campos diversos de experiencia y trabajo entablen una conversación con nosotros sobre esta reflexión y diálogo. Un punto de vista nunca es suficiente. El diálogo es el camino a la verdad. El pensamiento mismo nunca está completo. La contemplación nos abre al portal de la paradoja a través de la cual pasamos, en soledad, juntos.

El Papa Francisco ha dado al mundo ricas enseñanzas sobre esta unidad del propósito humano a través de todas las dimensiones en su reciente *Exhortación sobre el llamado a la santidad en el mundo actual*.

Es una extraordinaria y fresca visión de la santidad encarada, no desde un ángulo intelectual, sino de una manera práctica, en verdad encarnada. Nos habla de la santidad que encontramos en nuestros vecinos en lugar de la de aquellos que están en el estrellato de la santidad, de los santos que son universalmente conocidos. Estos santos pueden inspirarnos pero no vamos a responder a nuestro singular llamado a la santidad sólo imitándolos. Debemos ser “santos como Dios es santo” descubriendo, aceptando y sobre todo siendo, a través de todos los cambios de la vida, esa singular manifestación del amor divino que cada uno de nosotros es. Porque esta singularidad no nos separa de los demás, al contrario revela nuestro implícito pertenecer el uno al otro, no podemos ser santos en un estado de aislamiento.

El Papa identifica la oposición a la santidad que existe en el consumismo individualista de nuestro tiempo. Nos afecta a todos, pero es una amenaza especial para la generación más joven que ha crecido con ella como la nueva norma. El Papa también exhibe con fuerza las falsas y perjudiciales formas de santidad propuesta por algunas personas religiosas. Estos creen que la santidad es alcanzada con un frío intelectualismo, una rígida adherencia a reglas y regulaciones que a menudo son implementadas o impuestas de maneras que faltan el respeto a nuestra humanidad. Dice, por ejemplo, que la manera en que respondemos ante una persona que duerme en la calle durante una fría noche tiene prioridad sobre temas bioéticos. Suena obvio al escribirlo, pero a menudo no lo vivimos. De la misma manera que los políticos dicen obviedades sobre la paz, pero invierten fuertemente en la industria armamentista y química para las guerras.

En lo más obvio, la santidad desarrolla consistencia entre los valores y las realidades, la prédica y la práctica. Como dijo Jesús, la santidad no es decir “Señor, Señor” sino amarnos los unos a los otros. Si el Papa Francisco deja en este punto esta llamada a la santidad, nosotros asentiríamos y seguiríamos nuestro camino. Pero, él tejió la visión mística de la creación dentro de sus enseñanzas sobre el medio ambiente, ha tejido la dimensión contemplativa dentro de este programa práctico y encarnado de santidad que toma su tiempo para cambiarnos pero pronto revela las señales de su crecimiento.

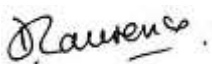
El dice que no podemos esperar que la santidad avance si usamos los tiempos de silencio y soledad para evitar nuestras responsabilidades personales y sociales. No meditamos solo para lidiar con el estrés y mejorar nuestro bienestar personal. Como la felicidad, estos beneficios de la práctica son frutos naturales, no objetivos de primera línea, y son en sí mismos signos de una más profunda plenitud humana. Sin embargo, insiste el Papa, necesitamos absolutamente momentos de silencio interior y soledad. También necesitamos regresar a menudo y directamente a las palabras de Jesús en las Escrituras, pero con el tiempo entramos al silencio de nuestro cuarto interior. El cita a San Buenaventura:

Debemos suspender todas las operaciones de la mente y debemos transformar la cima de nuestros pensamientos dirigiéndolos sólo a Dios (*Itinerario de la Mente a Dios*).

Entender el juego creativo de la luz y la sombra nos muestra que nunca necesitamos temer a las oposiciones y conflictos de la vida. El Papa nos recuerda que el peregrino ruso descubre que la oración del corazón y su profunda interioridad no lo separaron de lo que sucedía a su alrededor, sino que empezó a ver a la creación y a la humanidad bañados en la luz que fluye de la fuente de luz.

La madre que recientemente perdió a su hijo fue también capaz de navegar el oscuro valle del dolor con la ayuda de la comunidad que la meditación formó y a través de su propia práctica continuada. “No sé cómo podría atravesar esto sin la meditación”, me dijo. Pienso que es simplemente esto por lo que meditamos y para ayudarnos unos a otros a seguir en el sendero, tanto en tiempos de luz como de oscuridad. Y es por esto por lo que nos comprometemos para el beneficio de todos, para ayudar a nuestra Comunidad en todos sus desafíos de crecimiento y cambio.

Con mucho amor,



Laurence Freeman OSB



NOTICIAS

Seminario John Main 2018 – Brujas, Bélgica

Una respuesta contemplativa a la crisis del cambio



Desde 1984, el Seminario anual John Main ha enriquecido a los participantes de dentro y fuera de la comunidad a través del diálogo con destacados maestros y pensadores contemplativos. El seminario de 1991 conducido por Bede Griffiths fue un momento transformador ya que allí se estableció la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana (WCCM). Más tarde se contó con oradores como el Dalai Lama, Jean Vanier, Mary McAleese, Thomas Keating y Rowan Williams.

Este año, que es de cambio y crecimiento para la comunidad y de crisis en muchas áreas de la sociedad global, promete ser otra ocasión transformadora. Confiados en que la meditación nos abre al fundamento común de la humanidad y refresca nuestra percepción de la realidad, hemos convocado a un grupo de diversos pensadores y expertos en sus campos: en política, economía, ciencia, género y medicina. El filósofo Charles Taylor nos hablará y resumirá el flujo de pensamientos de cada día. Los talleres y discusiones involucrarán a los participantes en la experiencia de nuevas maneras de ser. Los tiempos regulares de meditación asentarán estos pensamientos en el silencio real.

La comunidad belga se enorgullece de ser huésped de este importante evento (del 20 al 23 de septiembre) en una de las más hermosas y contemplativas ciudades del mundo. Brujas fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. El seminario será desarrollado en el centro de la ciudad y los principales puntos de interés de su rica historia estarán a corta distancia y podrán ser visitados caminando.

La JMS18 será precedida por un retiro silencioso opcional conducido por Laurence Freeman (17 al 20 de sept) con el tema “Experiencia y Significado” y ofrece ser una excelente preparación para los días que sigan de nuevos horizontes de cambio global. Después del seminario habrá un peregrinaje (“Cree en la Paz” del 24 y 25 de sept) a dos sitios icónicos de las dos devastadoras guerras mundiales del siglo pasado: los campos de Flanders (Ypres) y Dunkerke. Mirar el pasado para ver lo que debemos evitar en el futuro agudizará nuestro sentido del significado del cambio.

Este programa de toda una semana de retiro, seminario y peregrinaje ha sido diseñado para participación total o parcial. Participa de todo o de una parte. Esperamos que nos ayude a ver las muchas dimensiones de la presente crisis bajo una luz contemplativa y emergeremos con claridad y esperanza renovada.

La WCCM de Bélgica te invita cordialmente a asistir al JMS18 y te recibiremos en este lugar que amamos.

Visita www.jms2018.org

NOTICIAS

Oradores del Seminario John Main 2018



Charles Taylor Filósofo canadiense de Montreal y profesor emérito de la Universidad McGill, conocido por sus contribuciones a la filosofía política, la filosofía de la ciencia social, historia de la filosofía e historia intelectual.

Sean Hagan

Abogado General del Fondo Monetario Internacional y Miembro del Kings College, Londres.



Hermana Teresa Forcades

Monja Benedictina Contemplativa de Montserrat y una activa comentarista política y social en Cataluña; ella es también doctora en medicina y teóloga.

Laurence Freeman OSB

Monje Benedictino y Director de la Comunidad Mundial para La Meditación Cristiana y su Comunidad de Oblatos.



Herman Van Rompuy El Conde Van Rompuy es Belga y político de la Unión Europea, quien anteriormente sirvió como Primer Ministro de Bélgica y luego como el primer Presidente del Consejo Europeo.

Dr. Barry White Hematólogo consultante en el St. James Hospital, Dublin y Director de National Haemophilia quien fuera el primer Director Nacional de Clinical Care for the Irish Health Executive. El es Director General de un nuevo sistema de atención de salud que integrará enfoques contemplativos con cuidados clínicos.



Robert A. Johnson Director Ejecutivo de el Instituto para el Nuevo Pensamiento Económico, Alto Miembro y Director de el "Proyecto sobre Finanzas Global" en el Instituto Roosevelt.

Marco Schorlemmer

Dirige todas las investigaciones en el "Instituto de Investigaciones de Inteligencia Artificial" del Consejo Nacional Español de Investigación (CSIC), Barcelona.



Jenny Scott

Liz Watson (Meditation: healing and hope), Cathy Day and Lieven Boeve (Contemplative education), Catherine Goodman (Art and society) and Jenny Scott (What means Theology in a Secular Age?)

No podemos vivir una vida plena a menos que nuestra vida esté firmemente basada en algún propósito subyacente. A menos que llegemos a saber que cada uno de nosotros tiene un último significado (John Main)

NOTICIAS

Meditación & Trabajo: La rutina de los voluntarios en Bonnevaux



Durante Febrero y Marzo, un grupo de voluntarios vació la Abadía para permitir que el trabajo de renovación comenzara. Ellos limpiaron la granja, para hacerla habitable, simple pero cálida. Henriette Hollaar, una Oblata residente del Meditatio House de Londres, fue parte de este equipo de voluntarios:

Nuestro proyecto con tres voluntarios fue completar el vaciado de la Abadía y preparar la granja para el alojamiento durante el próximo año tentativo de trabajo. El ático y el sótano de la Abadía tenían todavía muchos secretos para compartir. Encontramos 3000 botellas hechas a mano (vacías pero bellas), las cuales yacían inactivas desde que la producción de vino en Bonnevaux paró hace unas décadas. Aparecieron también ropa y muebles de la época.

Mientras tanto, el invierno estaba jugando su juego y la piel de mis manos y cara sintieron el frío seco. Pero el cielo estaba claro y después del atardecer, el cielo nocturno libre de contaminación de luz – como la tierra ha estado libre de pesticidas – nos mostró la maravilla de las constelaciones. La temperatura subió constantemente y el aroma de la primavera nos estimuló.

Nosotros acordamos los tiempos de meditación. Así, fuimos acompañados regularmente por meditadores de Poitiers y alrededores, los que fueron alegres y de mucho apoyo. Empezamos a usar la campana sobre el techo de la granja para llamarnos a estos tiempos de meditación. ¡Quizás era la primera vez en siglos que la campana ha llamado a los residentes de Bonnevaux a oración!

Nos mudamos de la Abadía el 9 de Marzo, un poco tristes al dejar atrás la estufa de leña. Había dado mucho trabajo mantenerla funcionando pero nos proporcionó calor y una atmósfera especial.

Encuentro de liderazgo de WCCM : a la luz de Bonnevaux

Diecisiete líderes, mayores y más jóvenes, de nuestra comunidad global se reunieron en el Monasterio de Cristo Nuestro Salvador en Turvey (UK) 16-18 de Marzo, para discutir nuestros retos y oportunidades a la luz de Bonnevaux. Sentimos que la comunidad ha alcanzado un nuevo punto de crecimiento. Bonnevaux refleja esto y también nos da los medios para responderle bajo el liderazgo del Espíritu.

Todos se involucraron en el status actual del proyecto, las necesidades financieras, los planes de programas para retiros en Bonnevaux y la relación entre comunidad global y local. Tuvimos nuevas ideas constructivas acerca de la participación de la generación más joven en la vida y el liderazgo. Quedamos contentos y energizados por un renovado y aclarado sentido de propósito común y acción creativa para compartir el don de la meditación con generaciones futuras.



Voluntarios: Estamos enormemente agradecidos por todo el interés en el voluntariado. Los espacios están completos hasta Agosto.

Visita www.bonnevauxwccm.com

Noticias

Meditación cristiana con niños y jóvenes

Por Paul Tratnyek, Coordinador Internacional para la Meditación Cristiana con Niños.



Reconocer el increíble crecimiento de la meditación cristiana con niños y jóvenes globalmente a través de los últimos 15 años ha sido una fuente de esperanza y de luz en esta era digital de experiencias virtuales. Ser testigo del impacto que tiene la meditación tanto en niños como en jóvenes a nivel internacional me llevó a aceptar la propuesta del padre Laurence cuando me preguntó si yo quisiera tomar el puesto de Coordinador Internacional para la Meditación Cristiana con Niños. En un mundo lleno de medios sociales y fabricación de imágenes, un antídoto significativo ha sido el regalo de enseñar meditación cristiana a niños y jóvenes, quienes a través de sus frutos reciben el don de “simplemente ser quien eres y vivir la vida con la plenitud de la fuerza vital que te ha sido dada”. (John Main, El Corazón de la Creación). Quiero agradecer y reconocer la importante labor que Penny Sturrock ha realizado durante muchos años.

Penny ha dejado los cimientos que han hecho posible el crecimiento de la CMC (Meditación Cristiana con Niños, por sus siglas en inglés) en muchos países junto con la labor pionera en escuelas dirigida por Ernie Christie y Cathy Day. De hecho fue una visita de Ernie y Cathy a Canadá en el otoño de 2014 lo que ayudó a tener un florecimiento de la meditación con niños en las escuelas católicas de Ontario.

Me he visto inspirado por la hermana Ruth Montrichard y su liderazgo en el Caribe, junto con la hermana Denise McMahon en Fiji, Noel Keating en Irlanda, Charles Posnett en Inglaterra, Susana Casupo y Carla Pietri en Venezuela, Yvonne Sciberras en Malta, Josephine Jasmin en Semarang, Teresa Valenzuela y Enrique Lavín en México y Gene Bebeau en los Estados Unidos, a quienes he tenido el privilegio de conocerlos en persona o de estar en contacto con ellos por correo. Uno de mis principales objetivos el año entrante es establecer contacto directo con aquellas personas que dirigen la meditación con niños en la comunidad internacional para ofrecer apoyo y ánimo y compartir nuestra sabiduría colectiva para propagar y realzar la práctica tanto dentro de la Comunidad Mundial como fuera de ella. Recientemente se propuso al Consejo de Meditatio un plan estratégico de tres años para realzar el apoyo y crecimiento de la meditación con niños a nivel internacional. Más abajo aparecen las iniciativas clave que fueron identificadas por 100 representantes de la WCCM de todo el mundo que se reunieron en la junta de Open Space que tuvo lugar en Inglaterra el 29 de Junio de 2016. Participaron Coordinadores de Meditación Cristiana con Niños y Coordinadores Nacionales de la Comunidad, dirigidos por Ernie Christie y Cathy Day. El plan estratégico se enfoca en las cinco principales prioridades que emergieron durante el proceso según las fueron identificando los líderes internacionales de la Comunidad. Aquellos que se apuntaron para colaborar serán contactados para ver si estarían dispuestos a cooperar en las áreas de interés que identificaron.

Si hay otras personas interesadas, me pueden escribir directamente a (tratnyek@golden.net)

1. Creando oportunidades para niños en comunidades rurales, remotas o marginadas para que puedan experimentar la meditación cristiana.
2. Llevando la meditación a niños en escuelas del gobierno o laicas.
3. Proveyendo investigación que demuestre los muchos beneficios de la meditación cristiana para los niños, maestros y catequistas.
4. Identificando los recursos prácticos actuales y desarrollando más recursos que ayuden a la promoción, sustentabilidad y apoyo de la meditación cristiana con niños en sus diferentes contextos.
5. Utilizando estrategias para colaborar y compartir la práctica de la meditación con niños alrededor del mundo.

El consejo de Meditatio, junto con aquellos que trabajan desde las bases, estará al corriente del avance de estas prioridades e iremos solicitando sus aportaciones conforme vayamos avanzando.

App para Niños

Teresa Valenzuela y Enrique Lavín de México generaron la idea de desarrollar una App simple para ayudar a los niños a meditar. La App es un resultado de la colaboración con Synergo Group, una compañía internacional de desarrollo de Apps basada en Canadá.

EN LINEA aquí se puede descargar la App: http://tiny.cc/app_chld

NOTICIAS

Meditación con niños en Escocia



Pat Hay, un meditador radicado en Glasgow, está desarrollando la enseñanza de la meditación con niños. En febrero organizó una serie de eventos para el padre Laurence en los que se encontró con líderes de grupo, maestros de primaria y secundaria, estudiantes de la Universidad de Glasgow y niños de escuelas primarias. Laurence dio una conferencia que tuvo una buena audiencia sobre “La mente contemplativa, viendo las cosas de una manera diferente”. Con el departamento de Educación de la Universidad de Glasgow exploró las posibilidades de un proyecto futuro de investigación. En Edinburgo dirigió un retiro de un día completo con el tema “Espíritu y Libertad.”

República Checa

El Retiro Nacional Checo se llevó a cabo en enero en un monasterio capuchino. Los cuatro días fueron dirigidos por Vladimir Volrab, el coordinador nacional, quien es miembro del Grupo de Intercambio Contemplativo de la WCCM.



Meditación en escuelas, universidades y en los medios de España

Por John Siska

Laurence pasó cinco días completos en Madrid el pasado mes de febrero, y a pesar de nuestra reputación de una vida tranquila alrededor de la siesta, no tuvo un momento de descanso. Durante su visita se reunió con la prensa y la televisión y apareció en la primera plana de Expansión, el periódico líder de negocios en España. Junto con meditadores locales se reunió con el cardenal Osoro, quien reconoció la necesidad de impulsar la dimensión contemplativa de nuestra espiritualidad cristiana y apoya nuestro trabajo. Visitamos una escuela bilingüe y meditamos con tres grupos de niños en su propio cuarto de meditación. Es un gozo ver la naturalidad con que los niños acogen el silencio del aquí y ahora. También fuimos invitados por la Universidad IE a meditar con universitarios de primer ingreso. El evento estuvo lleno a reventar y fue muy bien recibido, generando una ola de interés por la meditación en el club católico de la IE. Pasamos el día siguiente en el ICADE, una universidad jesuita líder en su ramo. En la mañana estuvimos con la escuela de Administración del ICADE, donde se reconoció el valor de nuestro programa de Liderazgo y Meditación bajo el programa de MBA de Georgetown. Por la tarde, sostuvimos una mesa redonda sobre Mindfulness, Meditación y Liderazgo, con más de 200 personas, algunos de ellos tuvieron que sentarse afuera del salón pues estuvo totalmente lleno. Durante el fin de semana, tuvimos un retiro con más de 70 personas, lo cual fue una gran oportunidad para que los meditadores de España conocieran a Laurence. El sentir general es que lo que hace que Laurence sea diferente, no es lo que dice, sino desde dónde lo dice – desde su corazón y la experiencia de un largo camino contemplativo, dirigido por Jesús, nuestro maestro interior. El domingo invitamos a las familias de los participantes en el retiro a asistir a Misa y traer a los niños a conocer a Laurence. ¡Qué gusto ver a las familias meditando juntas! La visita de Laurence fue una bendición para todos nosotros y plantó muchas, muy valiosas semillas en nuestros corazones.

EN LINEA - Aquí se puede ver la entrevista a Laurence en el sitio “Religión Digital”: http://tiny.cc/interv_rd

En foco**JOHN SISKA Coordinador Nacional de España**

Tendemos a volvernos más sabios con la edad. En mi caso, los años me han traído una comprensión y aceptación del verdadero entramado de mi vida. La vida sucede, nos guste o no, la opción está en si nos dejamos llevar por la corriente o la examinamos, comprendiéndola, dejando que ello sea para el beneficio de todos los seres.

Yo empecé mi vida en escuelas jesuitas, fui monaguillo, tenía a Jesús muy adentro de mi, yo era un niño muy feliz. El tiempo pasó y seguía teniendo a Jesús en mi corazón, pero la vida comenzó a suceder.

Cuando tenía 13 años, descubrí y exploré mi sexualidad que comenzaba. Pero más que ser guiado por la experiencia natural, fui emocionalmente abusado y se me hizo sentir sucio e indigno de Jesús. Mi familia estaba impresionada de mi desdicha también. Y para cuando llegué a la universidad, la espiritualidad, como se me había enseñado, no estuvo a la altura de la razón. Entonces, casi llegando a los veinte, me encontré indigno, sin espiritualidad y sin hogar de familia.

Encontré refugio en la literatura y en mis estudios académicos. Empecé a trabajar en un banco grande en Chicago. El trabajo era muy exigente pero me permitía darme los gustos que se me antojaran. A pesar de todo el frenesí, podía escuchar de vez en cuando la añoranza de mi corazón. Eventualmente regresé a Madrid, me casé, compré una casa, y tuve hijos. Fui a los ejercicios espirituales de San Ignacio.

Gradualmente comencé a restaurar la vida que tenía en mi adolescencia. Terminé como director general en Londres. Aunque disfrutábamos mucho de vivir allá, yo no estaba en paz. ¿¿Que diablos está pasando?? En ese momento, decidí que tenía que encontrar la respuesta. Pero, ¿por donde empezar cuando estás completamente perdido?

Para empezar fui con el psiquiatra. Por casualidad o destino, me topé con Sochu, un monje Zen, quien me dio intuiciones invaluable y guía sobre el sufrimiento y cómo vivir la vida. También encontré y exploré los trabajos de Laird, Keating y Freeman. Para mi sorpresa, me podía relacionar muy bien con ellos pues había aprendido acerca del silencio y acerca de examinar con mi corazón.

Unos años más tarde, mi esposa Isabel y yo conocimos a Laurence en un retiro en Manresa. A través de él descubrí a Jesús como el maestro interior. Regresamos a Madrid y empezamos a meditar juntos. Teníamos nuestra práctica diaria y nuestra reunión de grupo semanal. Eventualmente nos dimos cuenta que nuestra práctica era un regalo muy valioso para compartir, y así lo hicimos. Esa es la misión que tenemos ahora en la vida, ayudar a otros a buscar las claves de su felicidad cuando las han perdido. En la búsqueda de mi felicidad descubrí que verdaderamente tenemos que soltar. Cuando nos dejamos atrás encontramos a Jesús, a los demás y a nuestro centro. Todo lo que estaba buscando estaba a mis pies, dentro de mi corazón, en mi propia tradición espiritual.



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: LeonardoCorrea (leonardo@wccm.org) Diseño gráfico de la edición original: Gerson Laureano.

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

Traductores de este número: Javier Cosp Fontclara, Guillermo Lagos, Enrique Lavin, Aracely Ornelas Duarte, Jorge Rago.

¿Te gustaría colaborar en el Boletín Meditatio? Nuestra próxima fecha límite es el 20 de mayo

Recursos

NUEVA LIBRERIA EN LINEA: mediomedia.com

En el mes de febrero, Medio Media lanzó su nuevo sitio web – una tienda única para los recursos de la WCCM. El sitio web es claro, simple, atractivo; su diseño hace más sencillos de navegar los títulos, por categoría de temas, formato, autor o editorial. Las descargas de libros en formato electrónico (Ebook) y MP3 están disponibles instantáneamente luego de hacer la compra. Donde quiera que estés, los recursos para tu camino personal y para compartir el regalo de la meditación están a un click de distancia.

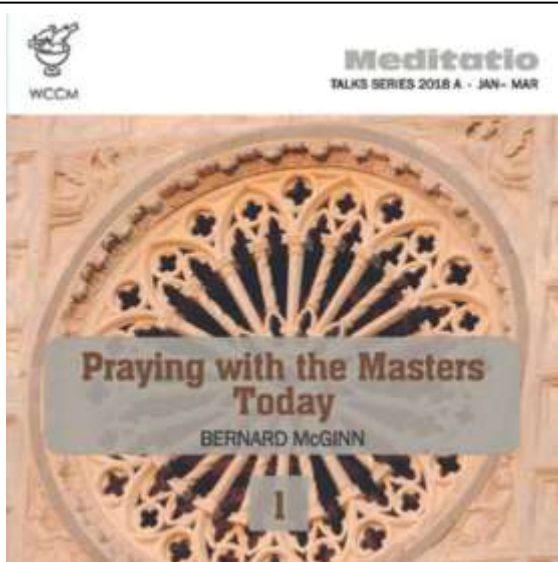
Visita <https://mediomedia.com>



Nuevos recursos para la meditación con niños : curso en línea

Charles Posnett (WCCM UK) ha estado trabajando con Steven Pryers (desarrollador de sistemas escolares) para desarrollar un curso de seis semanas de aprendizaje en línea para maestros titulado “Share de Gift” (Comparte el regalo). El curso en línea encapsula las enseñanzas esenciales en seis lecciones para que los maestros puedan con confianza compartir el regalo de la meditación a niños y jóvenes. **Para mayor información visita**

<https://courses.learningtomeditate.org>



Praying with the masters today (Orando con los maestros hoy)

En estas charlas, Bernard McGinn toma de la experiencia y escritos de los místicos cristianos que consideraban la mística o práctica contemplativa como crucial para lo que significa ser humano.

Ordena el CD aquí <http://tiny.cc/mcginn1>

La lista de correo electrónico de la WCCM: Suscríbete en nuestro sitio web (wccm.org) para recibir la Sabiduría Diaria, La Enseñanza Semanal, La Lectura Semanal, La Columna Tablet, el Boletín Mensual y Series Especiales como las Reflexiones de Cuaresma (en idioma inglés). **Visita la página de Meditación Cristiana en Amazon:** <http://astore.amazon.com/w0575-20>

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

Para pedir materiales: por favor, contacta con nuestro centro de recursos o con tu proveedor para conocer los precios en la moneda de tu país.



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

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

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

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

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

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