



Tres años del Centro de Meditación de Londres

Desde 2013 el Centro de Meditación ha organizado retiros, talleres, charlas, exhibiciones de arte, trabajo corporal, música para meditadores, desde Inglaterra y en el exterior



Una de las habituales transmisiones del Centro de Meditación conectando a la Comunidad Mundial

Tienes un mensaje: “Meditemos”



Foto: Mike Lau_ via Visualhunt / CC BY-NC-SA

Los meditadores de China y Singapur están usando mensajes de Apps para coordinar la meditación virtual y distribuir lecturas. ¿Puede la tecnología despertar la conciencia espiritual de un mundo distraído? (p. 8)

En este número:

2 Laurence Freeman

La plenitud de la vida desde el interior de la gran paz de la eterna Pascua

10 Noticias

Un informe de meditación con niños en la isla caribeña de Antigua

11 En foco

Joseph Pang, líder de grupo en Hong Kong, describe cómo el camino de la meditación cambió su vida



Una carta de Laurence Freeman, OSB

Queridos amigos:

Era una hermosa tarde de primavera en Londres, cálida, con solo un dejo del invierno. No había visto a Calum, mi joven ahijado, por un tiempo, y lo llevé a almorzar y a caminar junto al río. Él llevó la cámara que su hermana le había dado. Estaba concentrado en la función de video. Así que estaba filmando todo lo que íbamos viendo en la calle y cuando bajamos al río Támesis resplandeciente al sol, se volvió loco de emoción. Balanceando la cámara en maniobras experimentales, él corrió tras una bandada de patos y una y otra vez para captar una interminable serie de nuevas escenas. No había nada que no fuese suficientemente interesante como para filmar en la hermosa luz del día. Todo mostrado con el asombro de la diversidad siempre sorprendente del mundo. La vida fluía a través de él con abundancia y emoción. Él lucía radiante y libre de espíritu con todos los colores de la vida. Y era estimulante jugar con él el juego de la vida.

Y era Pascua. Como siempre es Pascua. La importante teología de la Pascua es que una vez que sucede, nunca deja de suceder. Para simbolizar esto litúrgicamente, la Iglesia extiende el día Domingo de Pascua durante ocho días, y el período de Pascua durante cuarenta días. El "Tiempo Ordinario" que sigue a Pentecostés no puede ser nunca nuevamente ordinario. Por otra parte, lo extraordinario es que permanece siendo ordinario. No nos convertimos en seres astrales. Volvemos a esta vida para vivirla de una manera nueva, descubriendo su novedad continuamente. Permanecemos deliciosamente encarnados y estremecedoramente mortales. La muerte, la gran amenaza a la felicidad humana, adquiere un significado totalmente diferente en la nueva experiencia de vida que llamamos Resurrección.

El peligro es, que al hablar de estos misterios de fe que giran en el corazón de la vida cristiana, parecemos para otros un poco fuera de contacto con la realidad. Y a veces los cristianos pueden, de hecho, parecer promotores de un maravilloso lugar de vacaciones que sin embargo no han visitado bastante por sí mismos. De hecho, si hemos sido tocados por la resurrección, estamos en contacto con la realidad, 'la realidad sólida', como San Juan lo dice, que 'es Cristo'.

... la conversación es sobre vivir y mantenerse en compañía de Dios

Hace poco estuve hablando con un curso de estudiantes de una Maestría de Negocios que habían comenzado a aprender a meditar. Muchos de ellos dijeron que querían meditar porque se les ofrece una manera de hacer frente al estrés. El significado profundo de la meditación, de la vida misma, había sido acortado por esta grande y ahora universal obstrucción a la vida real. Me llamó la atención la profundidad de este problema, la prevalencia del malestar social que llamamos estrés - la ansiedad y el daño a la salud que causa, el enemigo de todas las alegrías de la vida, que alimenta miedo y rabia.

Por supuesto, la vida es muy estresante. La vida cotidiana cambia diariamente. Todo lo impredecible, como la vida, tiene que hacer frente a lo sumo con probabilidades. Nada será fácil a menos que aceptemos plenamente la incertidumbre en cualquier cosa que nos demuestra que nada es cierto. Entonces, el problema no es el estrés en sí, sino entender los aspectos estresantes de la vida desde el interior de la gran paz. O, si el estrés se alimenta y crece a partir de sí mismo. Entonces somos engañados - por lo general por las riquezas -. Al pensar que cuanto más estresados estamos más cerca estamos llegando al gran ídolo del éxito.

Hace un siglo, las más civilizadas naciones del mundo estaban en medio de "La Gran Guerra" para poner fin a todas las guerras, lo que dio lugar a treinta y ocho millones de bajas entre militares y civiles. Tomando un breve respiro para volver a militarizarse, lo que siguió la paz de Versalles es típica de la "paz como la da el mundo", dando lugar a una nueva guerra mundial que cuesta hasta ochenta millones de vidas (el tres por ciento de la familia humana en ese momento).

Ya se trate del deseo de muerte de la guerra o la tragedia de vidas infelices arruinadas por las enfermedades de la opulencia, ¿por qué encontramos tan difícil aceptar el regalo de la vida? ¿Por qué la gran paz parece tan difícil de alcanzar? A partir de la nueva vida que llenaba a Jesús resucitado con el amor lúdico del Espíritu Santo, ha respirado su paz en nosotros. Su respiración física cesó en la cruz.

Expiró y renunció a su espíritu. Pero esto le sumió irrevocablemente en la respiración interna de Dios, el Ciclo de la vida que sobrepasa los ciclos de la muerte y el renacimiento. Entró en el origen y el retorno del punto de todo lo que existe. De esta respiración interior de la Pascua eterna él respira la gran paz en el corazón humano, en el punto en el que somos uno con cada uno de los otros en la humanidad común.

Este año, en el retiro de Semana Santa en la Isla de Bere, los meditadores se tomaron su tiempo para escuchar otra vez la historia de la muerte y resurrección de Jesús.

El tiempo que esto tomó fue recompensado ricamente con una comprensión más clara del tiempo y la naturaleza del don de la vida, del que trata la Pascua. Viene a nosotros como una historia. Es sobre todo una historia.

Las Escrituras cristianas no son una serie de verdades abstractas arrancadas de la vida real. Son una manera cierta y asombrosamente íntima de contar una historia que se desarrolla en las vidas de todos los que están escuchándolas, tanto en sus vidas interiores como en las exteriores.

Una vez que hemos abierto nuestro corazón a esta historia, sentimos una integración y armonización de lo interno y lo externo, una nueva simplicidad. Vemos de una manera nueva el desarrollo de nuestras propias vidas.

Estamos en conversación con Dios. En el uso cotidiano “conversación” significa una charla, un intercambio de ideas a través de palabras u otros símbolos de significado. Pero esta es una definición moderna que empezó a usarse cuando la cultura inició su desplazamiento desde su balance espiritual hacia una perspectiva excesivamente racional y dirigida a lo externo. Desde el siglo XVI empezó a significar sólo “charla”. “Conversación”, sin embargo, significa literalmente un volverse hacia algo con alguien más. En otras palabras hacer compañía, vivir con, jugar el juego de la vida con...

El Nuevo Testamento no es un sutra. Más tarde vinieron los sutras cristianos, las grandes reflexiones intelectuales y catedrales de la mente que ayudaron a interpretar la conversación, la historia que constituye el corazón-mente de los evangelios. Los evangelios son más simples que las verdades abstractas. Son los relatos sorprendentemente directos e íntimos de una historia que es a la vez cósmica y personal.

No leemos los evangelios exclusivamente en Pascua. A través del año la “lectio” de estos textos debería ser parte de nuestra práctica diaria de oración. Pero siempre los leemos a la luz de la verdad de la Pascua. La identidad cristiana y nuestra meditación centrada en Cristo dependen en parte del lugar de esta manera de orar en nuestras vidas espirituales. La meditación nos trae muchos beneficios y frutos. Uno de los más grandes es que la meditación nos enseña a leer los evangelios de una manera que lleva todo nuestro ser hacia la persona de Jesús, no sólo como una figura histórica sino como una presencia real y personal.

Porque yo en ti y tú en mí juntos
Somos una sola indivisible persona.
(de una antigua homilía para el sábado santo)

El pensamiento cristiano es como una conversación que continuamente integra todas las reflexiones y contribuciones que han sido hechas desde tiempos remotos hasta hoy. Es siempre fresco y su riqueza siempre crece. Somos parte de ello y a medida que cambia nos cambia a nosotros.

Muchos de nosotros hemos sentido esto al leer las inspiraciones simples y profundas del papa Francisco sobre el misterio de Cristo. “Misericordia” es su frase distintiva, que debería llegar a algunos líderes eclesiales que son vistos convirtiéndose cada vez más en juzgadores y castigadores. Con sabia gentileza Francisco está lanzando una de las periódicas obras proféticas al marco institucional de la iglesia que necesitamos para recolocar el curso de la iglesia. Estas obras nos despiertan de la dureza de corazón y los aires de superioridad moral. Nos restauran, como dice la antigua homilía que recién cité, a la nueva vida que nos llena con gran paz, cuando le dejamos que:

Te ordeno: Despierta, dormilón. No te he hecho para que seas
mantenido como prisionero en el inframundo.
Levántate de los muertos; Yo soy la vida de los muertos.
Levántate hombre, obra de mis manos, levántate
tú que fuiste creado en mi imagen.
Levántate, vamos de aquí; porque tú en
Mí y Yo en ti, juntos somos una sola
Indivisible persona.

Mientras escuchemos la historia desde afuera, somos como observadores y escépticos, pensaremos que la nueva vida de la que habla se refiere al regreso al Jardín del Edén. Pero, ¿quién realmente quiere regresar al Edén? El jardín desde el que la Resurrección contacta a la humanidad y nos cambia, no es un paraíso perdido sino el reino de Dios. Este es un tipo especial de lugar – no está aquí ni allá, en nosotros o entre nosotros, sino es una experiencia que simple y *misericordiosamente* es.



Así que conversación no es charlar a alguien o pensar sobre algo, sino vivir con Dios y estar en su compañía. Y así, en su más pleno y profundo silencio. En silencio no estamos tratando de mirar al Jesús resucitado, porque entonces, como extraños, nunca podremos reconocerlo. Pero cuando lo vemos con el mismo destello de amor con que Él nos ve, entonces lo reconocemos porque seremos llevados al autoconocimiento pleno.

La resurrección nos muestra el camino que necesitamos (y queremos) seguir hacia la conversación con el mismo silencio. (“Nada es tan parecido a Dios como el silencio”, nos dicen los místicos). Empezar esta conversación es activar la semilla de contemplación que fue plantada en el nacimiento, nuestro acto original de existencia. Cada seguidor de Jesús está por tanto llamado a ser contemplativo, así como cada cónyuge está llamado a escalar hacia una unión más profunda. Los niveles de silencio, de lengua, cuerpo, mente y corazón, son los grandes hitos de la vida y, para el meditador, esto es fundamental en el peregrinaje de nuestra práctica diaria. A medida que estos niveles se hacen más profundos nos volvemos más simples y más como niños. Un día incluso aprendemos cómo jugar el juego de la vida, una vez más con gozo ilimitado.

Para el cristiano contemplativo la oración no es, esencialmente, hablar a Dios o pensar sobre Dios. Es entrar a una conversación silenciosa con Dios a través de la mente de Cristo. No es oponer nuestra voluntad a la de Dios o negociar un acuerdo sobre nuestras diferencias de opinión sobre lo que es bueno para nosotros. Es una rendición activa y de todo corazón a la voluntad de Dios, quien conoce nuestras necesidades con un amor íntimo y particular porque Él es parte de nuestra humanidad compartiendo todas nuestras heridas y complejidades.

Como cristianos de nuestro tiempo este tipo de lenguaje puede ser mejor entendido por los que ya empezaron esta conversación con el silencio. Pero para muchos aún puede sugerir una imagen de un “Dios personal” sospechoso e incluso ofensivo. Es cierto que esta imagen de Dios puede ser abusiva. Personal, en términos humanos, puede también significar celoso, posesivo y controlador. Es una imagen que las personas religiosas de las tres religiones hermanas del mundo, todas nacidas en la misma turbulenta y violenta parte del mundo, algunas veces reclaman como exclusiva de ellos. Desfigurada de su verdadero significado en el silencio de gran paz, la idea de un Dios personal nos puede infantilizar, convertirse en una fuente de opresión en las estructuras de poder de la riqueza y la politiquería e incluso en justificación para la masacre de inocentes. Y aún así es el más grande de los regalos, siempre que sepamos cómo compartirlo.

Un día incluso aprendemos cómo jugar el juego de la vida, una vez más con gozo ilimitado.

Un gobernante taoísta dijo una vez que se debería gobernar un imperio de la misma manera que se cocina un pez pequeño. (En una de las grandes apariciones ya resucitado, en el lago de Tiberiades, Jesús hace justamente esto). En otra historia de sabiduría taoísta la tripulación de un barco ve una pequeña embarcación yendo directo contra ellos. Se inclinan sobre la borda y gritan insultos a los del bote que se les acerca. Entonces se dan cuenta que el pequeño bote está vacío y quedan silenciosos.

Vacío y silencioso como la tumba de Jesús en la mañana del domingo, el nuevo sabbath. La tumba vacía está grabada en todas las perspectivas de la resurrección. El verla vacía desconcertó y dejó perplejos a los discípulos; y María sollozó. Aún así, el vacío es el correlativo de la plenitud. Son opuestos, pero tienen la misma función en la gramática del significado. La divina kenosis, o auto vaciamiento, produjo la encarnación de Dios en la que la plenitud de la divinidad pudo personificarse corporalmente. No podemos reconocer al Jesús resucitado a menos que hayamos mirado dentro y entrado a la tumba vacía de nuestro propio corazón. Puede sonar a teología metafísica, pero está comprobada en nuestra psicología humana y en nuestra experiencia diaria, incluyendo la práctica diaria de la meditación, de pobreza de espíritu. Como los marineros burlones del barco grande (de la razón) el descubrimiento del vacío en la pequeña embarcación (el yo sin ego) nos lleva al silencio.

La pregunta obvia que supuestamente le hicieron a Buda una vez: “¿Qué consigues con la meditación?”, tiene como mejor respuesta: “nada, pero pierdo un montón”.

Hoy necesitamos cultivar esta cualidad de vacío y silencio si queremos sobrevivir a las contradicciones imposibles en las que hemos construido nuestro mundo. Estas contradicciones nos atormentan y amenazan – opulencia irresponsable y la interminable explotación del planeta, comunicación sin fin y creciente soledad, lujo y creciente ansiedad. El valor perenne de la sabiduría de la contemplación ha sido ahogado por una compulsión de poner valores utilitarios o comerciales sobre todas las cosas, ya sea que una etiqueta de precio fuera o no relevante. Hacer esto distorsiona el valor de todo. Un joven abogado me contó recientemente cómo el bufete para el que trabaja estaba sistemáticamente sacando toda humanidad de su empleo al reducir cada 15 minutos del día a espacios facturables; él tenía que rendir cuentas incluso de sus idas al baño. Al final de tales procesos no encontraremos el vacío, que es el correlativo de la plenitud, sino una sensación de inexistencia y sin sentido de la vida.

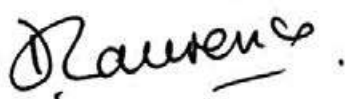
“El recuerdo de Dios ciertamente trae consuelo a todos los corazones”, dice el Corán. La base de esta forma de oración dhikr en el Islam es la repetición interior de frases cortas o de los Nombres de Dios. Su significado es permanecer atentos en la presencia de Dios mientras llevamos a cabo las acciones cotidianas más comunes, como levantarnos de la cama o caminar. Del mismo modo, Juan Casiano instaba a sus monjes del desierto, y a nosotros sus sucesores, a recitar su fórmula o mantra, mientras realizaban cualquier tipo de trabajo o servicio, o en un viaje, o respondiendo a los llamados de la naturaleza, al dormirse y al despertarse. Es decir que en lugar de ser una práctica esotérica para una elite espiritual, la oración del corazón está destinada a todos, como un camino muy simple y ordinario. Es una manera inmediata y sin intermediarios de vivenciar que el vacío es un camino hacia la plenitud de Dios. En esta espiritualidad encarnada en la vida diaria, donde una disciplina contemplativa se vuelve verdaderamente parte de nuestra vida y conecta los niveles superficiales y profundos de la consciencia, descubrimos que aprender y vivir son lo mismo.

Recordando. La espiritualidad no es un ejercicio nostálgico. Ni siquiera es principalmente pensar sobre el pasado. Es traer al presente la esencia más significativa de eventos que ocurrieron por primera vez en el pasado, y hacerlos presentes hoy. El término teológico de esto es anamnesis (“hagan esto en memoria mía”). En el vocabulario médico esta palabra se refiere al relato completo y exacto que hace el paciente de su condición. Espiritualmente significa recapitular nuestro pasado en el presente. No hay mayor temor que el temor de olvidar. En la demencia, el cónyuge de la persona que sufre este ir muriendo del cerebro de la persona que ha amado durante una vida, mira a su amado progresivamente retirarse de la realidad y retraerse. Es necesario un acto de amor muy profundo para mantenerse junto a alguien que aparentemente está perdiendo incluso su memoria de ti a medida que se va desmemoriando.

Para encarar la inevitable pérdida de la memoria – que comienza tan pronto la memoria empieza a funcionar – necesitamos comprender el presente como algo más que la hora que se muestra en un reloj digital. La Pascua significa la experiencia del presente, el continuo de presencia real en el estar mutuamente, recíprocamente, presentes uno para el otro, y al nivel más profundo, con Dios. Así como Jesús estaba presente para el Padre y el Padre para él, él se volvió presente para nosotros atrayendo a la humanidad hacia la más íntima presencia de Dios para El, que nosotros tratamos de describir como la Trinidad. En esta presencia siempre presente, el pasado y el futuro se encuentran. El miedo a olvidar, el de la muerte misma, se desvanecen. La experiencia de vida en la plenitud sin límites, que nosotros, cuando éramos niños podíamos disfrutar en ocasiones, vuelve con toda la fuerza. Antes de Pascua este año, dejamos ir a Eileen Byrne, una amada integrante y maestra de nuestra comunidad global y del Reino Unido. La conocí por primera vez cuando era miembro de la comunidad laica del primer centro de Meditación Cristiana en Londres.

Era la quintesencia de una inglesa, pero también una ciudadana del mundo, llena de una insaciable curiosidad artística y cultural. Cuando estábamos en Montreal una vez, siendo yo un joven monje en entrenamiento, me llevó a al campo, a un campamento de jóvenes de la diócesis, que era muy activo, al cual yo más bien temía concurrir. Cuando se alejaba manejando me gritó en voz fuerte: “¡Laurence, recuerda que eres un contemplativo!” Lo intento, Eileen... Que descanse en gran paz y que todos aquellos cuyos caminos hacia un conocimiento contemplativo del Jesús resucitado ella facilitó, le agradezcan el regalo que ha sido para todos nosotros. Felices Pascuas.

Con mucho amor.



Laurence Freeman



Eileen Byrne

ESPECIAL

Tres años del Centro Meditatio: un lugar de primera en Londres para involucrarse en la vida espiritual.

“Un espacio para conectar con la plenitud” por Shirley Lancaster.

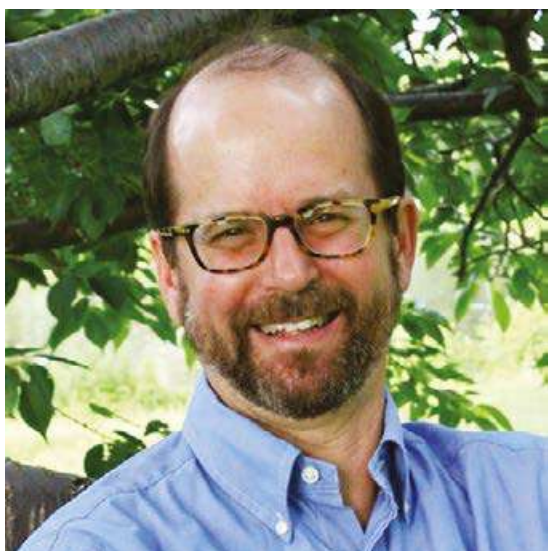


Inauguración de la muestra de Christianna Mitchell en febrero del 2016.

Una serie de trece charlas, Raíces del Misticismo Cristiano, me llevó al Centro Meditatio en el 2013. Estas sesiones, sea que trataran de los insights psicológicos de Evagrio o de la simplicidad del Hermano Lorenzo, enriquecieron mi fe. De modo similar, participando en eventos del Centro durante los dos últimos años ha sido como ir a la “universidad del alma”. Junto con otros me he sentido nutrida y desafiada por días de estudio brindados por maestros espirituales muy dotados, como Martin Laird, el Obispo Kallistos Ware y Kabir Melninski.

Pequeños grupos de estudio, explorando, de manera contemplativa, a Thomas Merton y al Zen, o la enigmática poesía de Rile, trajeron nuevos insights. He disfrutado del ajetreo de una habitación llena hasta el tope, totalmente regocijada por una charla que expandía la mente, brindada por el biólogo Rupert Sheldrake. En esta exploración también valoro el espacio hermoso del Centro Meditatio; las conversaciones que se generan alrededor del té; la sesión de preguntas y respuestas que trata de cómo sanar un mundo enfermo; el silencio que compartimos en la meditación, que nos ancla en esa dimensión profunda que llamamos Dios, más allá de las palabras. La atención dada al yoga, al trabajo corporal, a la música y al arte también reconoce nuestra necesidad de sanarnos y la integridad en mente, cuerpo y espíritu. Para mí, el Centro Meditatio es importante al proporcionar un espacio para conectar con esa integridad en nuestro centro.

“Uno siente aquí una calidez y una gracia”. Por el Prof. Mark Burrows, Ph.D.*



Es fácil cantar loas del Centro Meditatio, un lugar de primera en Londres para involucrarse en temas relacionados con la vida espiritual. Se ofrecen conferencias, solas o en serie, talleres, exhibiciones de arte, días de meditación y retiro: no hay otra ubicación en la ciudad que se compare por la profundidad y el rango de la programación y pocos como él en cualquier lado del planeta.

El personal es tan brillante como el espacio del centro; uno siente una calidez y una gracia aquí que levantan el corazón y llevan a la mente a cantar. Quizás incluso dan ganas de bailar.

Presentador pasado y futuro: programa del 23 de abril: “Marginal Christianity: three witnesses to the God of the edges” (“Cristianismo marginal: tres testigos femeninas del Dios de los márgenes”)

La vida de la Trinidad se vive en el centro de cada vida humana. Esta es la dinámica básica de toda la realidad. Así, una vez que contactamos con nuestro centro, contactamos con todos los centros (John Main).

ESPECIAL

“Un lugar tranquilo y acogedor” *por Christianna Marion Mitchell*

Fui introducida al Centro Meditatio por medio de un bar en Camden, una conexión extraña, se podría pensar, más extraña aun, considerando que el bar se llama Spiritualised (Espiritualizado), pero luego se volvió una tarde muy espiritual la que hemos tenido. Un grupo de músicos que ejecutaban regularmente en el bar habían venido y crearon una tarde hermosa con lecturas de poemas, conversaciones interesantes y una música fantástica en el Meditatio Centre.

Mientras escuchaba la música observé el arte que colgaba de las paredes. El artista cuyas creaciones estaban expuestas, era el abuelo de Dan Greenwood, quien había organizado la velada musical. Este evento ocurrió en Setiembre de 2015. Siendo un poco inquisitiva, conversé con Kate Coombs y descubrí, para mi alegría, que el centro organizaba exposiciones de diferentes artistas durante el año. Kate accedió a mostrar mis obras, las cuales estuvieron expuestas durante febrero del 2016. Organizamos una velada privada, que fue un gran éxito. Annie Hannan Smith leyó algunos de sus fantásticos poemas, muy emotivos, y de una poesía provocativa, acompañada por su amigo Jo en la guitarra.

El Meditatio Centre abarca muchas actividades y propone una variedad de eventos con el fin de atraer personas amables. Es un lugar de bienvenida, lugar apacible que queda en una tranquila manzana en Islington.

En línea: para saber más sobre el Centro Meditatio (el programa completo y las reservas on line) visita www.meditatiocentrelondon.org

Bélgica: Un nuevo grupo de Meditación Cristiana en Bruselas

Por Frits Smulders

En Octubre de 2015, se formó un nuevo grupo de meditación para los angloparlantes. Mientras Bruselas ya tiene un grupo francoparlante, así como holandésparlante en Grimbergen, cerca de Bruselas, faltaba un grupo de meditación para los anglófonos, reuniendo la gran comunidad internacional que vive en Bruselas. Siguiendo la línea de la Comunidad Mundial que es inclusiva a todo acercamiento espiritual, el nuevo grupo es expresamente ecuménico, abierto a creyentes de todas las denominaciones cristianas. También damos la bienvenida a personas de otras religiones y a aquellos que no profesan ninguna, confiando en que se podrán abrir al Evangelio y al modo en que vivimos nuestra fe con la oración contemplativa. Nuestra meta es salir al mundo y compartir el regalo de la meditación con el mayor número posible de personas.

Aunque el grupo es para los de habla inglesa, está abierto a todas las nacionalidades y nuestro objetivo con la audiencia es mayor que la comunidad de expatriados en Bruselas. Por de pronto, el grupo ha atraído principalmente a extranjeros que viven y trabajan aquí, aunque nos pone felices que también un número de belgas se ha unido.

El grupo se reúne y medita en la Capilla de la Resurrección, un lugar ecuménico de adoración que está convenientemente ubicado en el centro de Bruselas - <http://www.resurrection.be>



La capilla tiene una bella cripta, que se adecua especialmente a la oración contemplativa en quietud y silencio. Nos reunimos los lunes de 8 a 9 p.m. luego de lo cual hay un tiempo para socializar y compartir refrescos. Más detalles se encuentran en <http://tiny.cc/brussels-group>

Por favor contacta con Ingrida Sniedze en sniedzei@hotmail.com o con Frits Smulders en frits.smulder@icloud.com si vives en el área de Bruselas y deseas unirse a nosotros.

También son bienvenidos visitantes ocasionales para meditar con nosotros. Todos son bienvenidos ven como eres, vayas como serás, y vuelvas, confiando en el sutil poder de la meditación que nos conduce hacia el camino para convertirnos en la persona que estamos llamados a ser.

ESPECIAL ASIA

LA TECNOLOGIA DE LOS CELULARES AYUDANDO A LA GENTE A MEDITAR

La tecnología es de gran ayuda para esparcir la enseñanza y la práctica de la Meditación Cristiana. Más abajo pueden conocer dos ejemplos del uso de las aplicaciones para celulares para organizar grupos virtuales y distribuir lecturas y enseñanzas:

CHINA

WeChat es un servicio de texto para móviles con mensajes de voz muy popular en China, similar al Whatsapp. Augustine Xiao Xiao (oblato que vivió en la Casa Meditatio en 2015) usa WeChat para distribuir las Reflexiones de Cuaresma del P. Laurence, alcanzando a 13.000 personas. Él también usa la misma herramienta y otras (llamadas QQ y YY) para dirigir meditaciones en línea dos veces por mes.

SINGAPUR

En Singapur, Albert Cheah participa en un grupo de meditación en la Iglesia de Nuestra Señora del Perpetuo Socorro. Pero también ha creado otra manera de ayudar a la gente a meditar.

“Alrededor de 4 años atrás ocurrió que nosotros podemos meditar como un grupo aparte de la meditación semanal en la Iglesia. Así es como organicé un grupo de meditación, pero esta vez en sus respectivas casas usando el Whatsapp. Hacemos esta meditación virtual todos los lunes a las 10 pm.

El formato es el siguiente:

Paso Uno

A las 9.55 pm envió el siguiente mensaje:

“Estaremos meditando en 5 minutos”

Cuando el grupo recibe este mensaje ellos se preparan para meditar en sus respectivos hogares.

Paso Dos

A las 10 pm en punto envió este mensaje:

“Ahora comenzamos a meditar” y la oración de Apertura.

Paso Tres

A las 10.20 pm envió este mensaje para cerrar la sesión de meditación:

“Amen, buenas noches, Dios les bendiga”

No hay necesidad de respuesta luego del paso 3. Los participantes simplemente terminan su meditación. Les aclaro que la meditación virtual no reemplaza la participación semanal en grupos o su meditación personal dos veces al día. He tenido respuestas positivas de aquellos meditadores que viajan por vacaciones o negocios. Encuentran la Meditación Virtual muy útil cuando pueden participar aun cuando los viajes les lleven fuera de la zona horaria de Singapur.

Grupos en línea

Esta es otra manera de meditar usando la tecnología. Encontrarán la lista de grupos con días y horarios aquí:

<http://tiny.cc/ongroups>



AMISTAD INTERRELIGIOSA

El P. Laurence visita al Dalai Lama y dialogan sobre el próximo encuentro *The Way of Peace* (El camino de la paz)

Foto: P. Laurence y el Dalai Lama

El P. Laurence fue recientemente a visitar al Dalai Lama quien estaba bien de salud, pero había recibido un tratamiento médico en los Estados Unidos. *The Way of Peace* (El Camino de la Paz) programado para abril en la Universidad Católica de América serán re-agendados para el 2017.

En Línea: Vean el video de su conversación aquí:

<http://tiny.cc/Dalai Lama L.F2016>

NOTICIAS

MÉXICO

Cientos de niños meditando en el México rural *Por Enrique Lavín*

La visita del Padre Laurence a México se inició en la ciudad de Guadalajara, en el fin de semana del 30 y 31 de Enero con tres pláticas en el auditorio del Centro de Espiritualidad Ignaciana colmado. El tema fue: El Amor y el Don del Fracaso. Las pláticas terminaron con una Misa Contemplativa. El lunes fuimos a la ciudad de México para visitar a la comunidad de Schoenstatt, donde hay un grupo que se reúne a meditar desde hace unos veinte años.



El martes iniciamos con una plática en el Colegio Florida de la congregación de hermanas de la compañía de Santa Teresa de Jesús. Fue una sorpresa agradable para el padre Laurence, pues los niños hablan inglés perfectamente. Meditamos con dos grupos y luego hubo una plática para los maestros y padres de familia. Posteriormente fuimos a la Universidad Iberoamericana donde el tema de la plática fue Meditación y Liderazgo. De ahí fuimos a la Arquidiócesis de la Ciudad de México, para dar otra plática. El miércoles fuimos al pueblo de Alfajayucan en el estado de Hidalgo para encontrarnos con niños de diferentes comunidades. En la primera de ellas cerca de 300 niños vestidos de blanco nos estaban esperando. ¡Y estaban felices! Meditamos y el padre Laurence les habló de cómo la meditación nos permite ser libres y nos empodera para construir un mundo más justo. En la siguiente comunidad nos encontramos con unos 150 niños. Meditamos con ellos y el padre les dijo cómo el encontrar a Jesús en nuestro corazón nos permite llegar a ser una mejor persona. El jueves, el padre Laurence dio un retiro de un día en la iglesia principal a unas 150 personas de Alfajayucan y de los pueblos vecinos. El viernes, después de una visita al Obispo de Tula manejamos a Cuernavaca para un retiro de silencio de tres días. El tema fue Sanando al Corazón a través del Silencio, la Quietud y el Amor. En general, la visita fue muy bella, llena de momentos memorables y reforzando nuestra comunidad nacional para compartir la enseñanza de la meditación con más gente.

EN LINEA: En este enlace puedes ver un video sobre la Meditación con niños en México: <http://tiny.cc/mexchild>

Italia Conferencia Nacional y bienvenida del Papa Francisco en la Plaza de San Pedro *Por Silvia Fasciolo*

La XV Conferencia Nacional de la Comunidad Italiana tuvo lugar en Roma del 22 al 24 de Enero. Se reunieron 120 personas de toda Italia y por vez primera, del sur de Italia. “Meditación como un Camino de Misericordia” fue el tema escogido para el evento, en línea con el año del jubileo de la misericordia. El padre Laurence Freeman OSB nos invitó a reflexionar en la misericordia como un llamado a estar conscientes, como una nueva forma de percibir al mundo, mientras que Maciej Bielawsky ofreció nuevas y bellas reflexiones sobre “El relato del Peregrino.” La reunión fue también la ocasión para renovar al Consejo Nacional Italiano y la Coordinación Nacional. Después de 7 años le pasé mi rol a Florenza Gluriani de Milán, a quien le deseo lo mejor así como deseo a los nuevos miembros del Consejo un buen inicio con un profundo sentido de gratitud por el trabajo que compartimos, que me permitió experimentar el servicio como alegría. Al participar en la oración del Ángelus en la plaza de San Pedro y con el inesperado saludo de bienvenida de parte del Papa Francisco a la Comunidad Italiana, creo que experimentamos el afecto y cariño de estar unidos en comunión con toda la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. **EN LINEA:** Aquí podrás ver un video corto con el saludo del Papa Francisco a la WCCM: <http://tiny.cc/popeWCCM>

NUEVAS DIRECCIONES DE LA WCCM EN LONDRES

Meditatio House: 10 Cloudesley Square, London N10HT, Tel +44 207 837 8567 meditationhouse@wccm.org

Oficina Internacional: St. Marks, Myddelton Square, London EC1R 1XX Tel +44 (0) 020 7278 2070

welcome@wccm.org

NOTICIAS

Caribe: Meditando con los niños de Antigua por la Hna. Ruth Montrichard



En 2012 nuestra comunidad se encontró por primera vez con el Obispo Ken Richards, Obispo de Antigua y Barbuda, cuya diócesis incluye las islas angloparlantes de St. Kitts y Nevis, Montserrat, Anguilla e Islas Vírgenes Británicas – todos ellos territorios pequeños que implican un gran desplazamiento entre islas. Desde la ocasión de nuestro primer encuentro, el obispo Richards estaba interesado en que la Meditación Cristiana formara parte de la vida de oración de los niños de estas islas.

En febrero de 2016 tuvimos el privilegio de compartir este “regalo” con los niños de Antigua, que como las otras islas, tiene una pequeña población que nos acogió con un gran cariño. El obispo bendijo nuestra visita y nos puso en contacto con el padre Frank Power quien preparó nuestro encuentro con dos escuelas en St. John, la capital. No necesitamos de muchas explicaciones al encontrarnos con él por primera vez el 8 de febrero. Él es irlandés, había conocido al padre Laurence en Irlanda y sabía sobre el padre John Main y la Meditación Cristiana – ¡así que estábamos hablando con alguien convertido!

Nuestra primera parada el día 9 fue en la Escuela Secundaria de Cristo Rey, una escuela católica para niñas. El padre Frank se encontró con nosotros ahí y nos presentó con la directora, la Sra. Pat Collins y con la maestra de Vida Familiar Noleen Azille, quien nos acompañó a las clases. Se hicieron sesiones con 50 niñas de 13 a 16 años y los resultados fueron como siempre: las niñas rápidamente se introdujeron al silencio y al final de la sesión la retroalimentación fue muy parecida: “sentí paz y tranquilidad”, “fue bueno”, “estuve cerca de Dios”, “me gustaría hacerlo en casa”.

De regreso en la oficina de la directora, al preguntarnos cómo nos había ido, le sugerimos que le hiciera la pregunta a la maestra que estaba con nosotros. La maestra respondió que estaba sorprendida ante la respuesta positiva del grupo pero en particular de una niña con muchos problemas que siempre estaba castigada en la dirección – fue la más atenta y la más involucrada. Su comentario: “¡Si esto sucede con alguien como esta niña, es que ha de haber algo en ello!”

El jueves 11 pasamos la mañana en la escuela primaria de St. John, ahí meditamos con 60 niños de cuarto, quinto y sexto año. Fuimos recibidos muy calurosamente por el director, el Sr. George Imhoff y participamos en la reunión matutina. Después fuimos al Salón de Religión con la maestra de religión, la Sra. Sylvia Christian, quien es la responsable de Educación Religiosa de estas clases. Estaba muy contenta de participar en la meditación con los niños y prometió continuar haciendo esta oración del corazón al principio de sus clases con los niños. Terminamos nuestra visita con una introducción a la meditación para nuestros anfitriones en Antigua y nos fuimos sintiendo que aunque la visita fue corta, habíamos sido capaces de compartir el “regalo” de la meditación especialmente con los niños de Antigua. Estamos agradecidos con el Obispo Ken Richards y el padre Frank Power por haber hecho que este viaje fuera posible.

Australia

El Arzobispo Católico Romano de Canberra y Goulburn, Christopher Prowse, se ha convertido en patrocinador de la Comunidad. El obispo Christopher proporciona un apoyo entusiasta a la meditación cristiana, especialmente a la meditación con niños.

El padre Laurence Freeman estará en Canberra, dirigiendo un retiro para sacerdotes en Noviembre de este año.

En foco

Joseph Pang, desde Hong Kong



“Señor, ¿qué es lo que deseas para mí? Dime por favor”. Era el año 2012 y ya llevaba cuatro años en la pelea de mi crisis personal. Perdí todo, incluyendo la paz y a mí mismo. En mis oraciones, pedía a Dios que me salvara de mis crisis. Llevaba pidiendo esto en mis oraciones durante 4 años, sin embargo no había ninguna señal de alivio. Durante esos cuatro años, cuando la carga se volvía insoportable, recurría a rezar el Rosario. En mi oración, generalmente, le suplicaba a la Virgen María que intercediera por mí para que pudiera ser rescatado de esta dificultad lo más pronto posible. Curiosamente, durante este período también leí muchos libros espirituales católicos. Alrededor de abril del 2012, con frecuencia encontraba el término “Meditación” en mis lecturas espirituales.

Me llamó la atención y traté de averiguar más a través de búsquedas en internet y preguntando a los sacerdotes de mi parroquia. Sin embargo mi búsqueda no dio resultados. Así que le recé a la Virgen María y le pedí que me ayudara. Esta vez mis oraciones fueron respondidas rápidamente. A finales de mayo, la WCCM llevó a cabo un seminario de 7 sesiones sobre la Meditación Cristiana en la Iglesia de San Judas en Hong Kong. Esta fue la primera vez que aprendí sobre la Meditación Cristiana. No me di cuenta que este fue un momento crucial en mi vida.

Después del taller, me uní a la WCCM. Practiqué meditación todos los días. Al principio solo meditaba una vez al día por 30 minutos. Después, cuando me sentí más cómodo, meditaba dos veces al día. Me sentí mucho más tranquilo después de meditar. Empecé a observar mi entorno con más detenimiento sin pensar mucho en ello. Estoy más dispuesto a aceptar críticas de otros - empecé a ver las críticas y los “comentarios” como una manera de aprender a ser mejor. Sin embargo, era solo el principio. Dios me dio más de lo que pedí.

Espera un momento, ¿qué pasó con la crisis personal que estabas enfrentando? No era capaz de experimentar “vivir el momento presente”. Conforme fui profundizando, me di cuenta que la voluntad de Dios para mí era que enfrentara la realidad de mi situación y las dificultades en el momento presente y que actuara en consecuencia. Sí, era muy difícil actuar en medio de las dificultades pero eso era Su voluntad, no según yo la concebía para mí. Entendí que las dificultades eran cosas que me podían hacer más fuerte y maduro. Más importante, me llevaron a estar más cerca de Dios, de Su Pasión y sufrimiento. Dos años después en 2014, por la gracia de Dios, mi crisis terminó. Durante estos dos años, cuando me sentí rebasado por mi situación, en silencio recité el mantra en mi corazón. Verdaderamente, el mantra caminó conmigo a través del valle más oscuro de mi vida.

Aquí, quisiera agradecer a Lina Lee, la Coordinadora de WCCM para Hong Kong. Ella me apoyó en este peregrinaje. Ella me enseñó tantas cosas sobre la meditación. También quiero agradecer todo el apoyo de los miembros de mi grupo en internet, especialmente Matthew, Lani, Cora y Mary. ¡¡Que Dios los bendiga a todos!! Amén.



El Boletín Meditatio se publica 4 veces por año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial

para la Meditación Cristiana, 32 Hamilton Road, London W5 2EH, UK. Tel: +44 208 579 4466

E-mail: welcome@wccm.org Editor: [LeonardoCorrea \(leonardo@wccm.org\)](mailto:LeonardoCorrea@wccm.org)

Diseño Gráfico: Gerson Laureano

Coordinadora edición en español: Marina Müller meditacion.cristiana.grupos@gmail.com;

traductores de este número: Javier Cosp Fontclara, Enrique Lavín, Marta Geymayr, Guillermo Lagos, Maren Torheim.

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

Recursos y Eventos

CD: Milestones - Stages of Life in the Light of Meditation (Hitos-Etapas de la Vida en la Luz de la Meditación) Laurence Freeman OSB



Niñez, madurez, vejez y muerte son las etapas que pasamos en forma personal y única. La meditación permite al Yo el desarrollarse naturalmente, moviendonos a través de las etapas más allá del ego.

NUEVOS SITIOS EN INTERNET

MEDITATIOCENTRELONDON.ORG te da información sobre todos los eventos en el Centro de Meditación de Londres
MEDITATIO.CO.UK Es el nuevo sitio para Meditatio, el programa de la comunidad de WCCM que busca llevar sabiduría espiritual universal a los asuntos apremiantes del mundo secular.

Seminario Meditatio: Esperanza para el futuro: Meditación en las escuelas - 29 de Junio de 2016 Londres, Inglaterra.

Este evento internacional conjuga la experiencia de muchas partes del mundo sobre enseñar a niños a meditar. Maestros y líderes espirituales ilustrarán la importancia y urgencia de introducir la meditación en las escuelas. Se ofrecerán recursos prácticos para inspirar a los maestros a desarrollar la dimensión espiritual de la educación. Para mayor información vayan a: <http://tiny.cc/dedchld2016>



Seminario John Main 2016: Donde entra la luz...

Dirigido por Jean Vanier

31 de Agosto-4 de Septiembre/ Trosly, Francia

El seminario John Main se llevará a cabo en la casa internacional de L'Arche en Francia. Jean Vanier hablará sobre el tema "De Donde Viene la Luz"... y co-guiará el seminario con Laurence Freeman OSB. Debido a lo limitado del espacio y a los participantes viniendo de ambas comunidades, los lugares están muy limitados y ya no hay más espacio para estancia. La mayor parte de los participantes se conectarán por la red en webcast. De esta forma puedes ver todas las pláticas en vivo, enviar preguntas y comentarios y meditar en grupo en línea. Las sesiones estarán disponibles en líneas después del evento. Para mayor información sobre la participación en línea en el JMS 2016 contactar officemanager@wccm.org



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>

Si quieres recibir las Enseñanzas Semanales en castellano, puedes pedir las a <http://eepurl.com/beV0jr>

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: order@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@mediamedia.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