

MEDITACIÓN CRISTIANA

# Boletín

Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

Edición en Español,

Vol. 30, No. 4; Diciembre 2006



## **SEMINARIO JOHN MAIN 2007:**

“Todavía muy presente: vida y legado de John Main”

18-21 de Octubre 2007, Mt. Oxford,  
Québec, Canada

16-18, Retiro de Pre-seminario dirigido  
por Laurence Freeman

12-14, Retiro de Pre-seminario en  
Francés dirigido por Laurence Freeman

Entre los conferencistas de este seminario estarán: Laurence Freeman, Balfour Mount, Sarah Bachelard, Peter Ng e Yvon Théroux, quienes conducirán una amplia y profunda exploración de la expansión por todo el planeta en los últimos 25 años del regalo de John Main al mundo. Las charlas y talleres conducirán a nuevas formas de ver los retos espirituales y sociales de nuestro tiempo. Para más información visite el sitio web de la WCCM en

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

[www.meditacióncristiana.com](http://www.meditacióncristiana.com)

## **“A TRAVES DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN”**

*El paso No. 11 en Alcohólicos Anónimos (AA)*

Recientemente se organizó un retiro sobre “Recuperación y Espiritualidad” en Ginebra, Suiza, para gente cursando el Programa de 12 pasos para recuperarse de varios tipos de adicciones.

Como la meditación y la oración son partes integrantes del proceso de recuperación que ofrece Alcohólicos Anónimos (El Programa de los 12 Pasos) y está incorporado como el paso No. 11 de su sistema de recuperación, nuestro propósito en este retiro era simplemente introducir la oración contemplativa a la práctica diaria de hombres y mujeres en proceso de recuperación de adicciones.

Al abrir el retiro, un miembro del programa que era también meditador comenzó por recordar la correspondencia entre Bill W., uno de los cofundadores de AA, y el famoso psiquiatra Carl Jung. Un miembro de AA había estado en terapia con Jung por alcoholismo y éste le había comunicado que médicamente era incurable. Jung también le dijo sin embargo que a lo largo de los años y ocasionalmente algunos alcohólicos se habían recuperado al tener “experiencias espirituales vitales”. Estos dos conceptos (la desesperanza por estar desahuciado y la necesidad de recuperarse sobre la base de una experiencia espiritual) se convirtieron en piedras fundacionales para el proceso de recuperación a través de los 12 pasos de AA.

En sus cartas Jung amplió lo que le había dicho a su antiguo paciente diciendo también que el alcoholismo y la adicción en general representaban una “búsqueda espiritual de bajo nivel”. Los alcohólicos usaban “lo espirituoso del alcohol” como un sustituto del Espíritu. Para Bill, el cofundador de AA, este concepto que venía de alguien de la estatura de Jung validaba lo que él siempre había sentido sobre la “insatisfacción divina” como raíz de la enfermedad. De hecho, escribió Bill, los pasos del programa de AA fueron formulados para proveer experiencias espirituales casi “al por mayor” a través de su práctica.

Luego de esta intervención, el P. Laurence habló sobre la meditación como una práctica espiritual universal, sanadora de heridas y reconciliadora de

opuestos. Hubo luego una corta explicación sobre cómo se meditaba, seguida de una sesión de meditación de 20 minutos que se repitió en la tarde. Durante estas sesiones se alcanzó un nivel notable de quietud y silencio, considerando que la mayoría de los participantes eran principiantes.

Al día siguiente el grupo salió a caminar, conversar, meditar y celebrar la eucaristía en una apartada cabaña en los Alpes Franceses, en un glorioso y soleado domingo. La atmósfera de gracia era palpable y el fin de semana dejó en la comunidad del programa de 12 pasos de AA en Ginebra un intenso gusto e interés por la vida espiritual y en particular por la meditación y las enseñanzas del P. Laurence.

Se está planeando la construcción de un sitio web de la WCCM para practicantes del paso No.11. Si deseas ayudar o contribuir de alguna manera, por favor contacta al Centro Internacional:

[susan@wccm.org](mailto:susan@wccm.org)

## Sé un AMIGO

Las actividades de extensión de la WCCM reciben el apoyo financiero de donaciones periódicas de amigos meditadores, grupos semanales de meditación y gente amiga de buena voluntad de todo el mundo. Necesitamos más AMIGOS

Para conocer más sobre las formas en que tú puedes apoyarnos y compartir más el don de la meditación cristiana, individualmente o como grupo de meditación, contacta por favor al Coordinador Internacional de AMIGOS, Leonard Ong en la dirección: [friendswccm@yahoo.com.sg](mailto:friendswccm@yahoo.com.sg)

También puedes visitar nuestro sitio web: [www.friendsinmeditation.com](http://www.friendsinmeditation.com)

O escribir a:  
Centro Internacional  
St. Mark's, Myddelton Square, London EC1R  
1XX, UK  
Fax +44 (0)20 7713 6346

## UNA CARTA DE LAURENCE FREEMAN, OSB

*Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM)*

8 de diciembre, 2006; Fiesta de la Inmaculada Concepción

Queridos Amigos,

El próximo año se cumple el 25to. Aniversario de la muerte de John Main, el último paso de su viaje terrenal y el comienzo de su nueva vida en el Cuerpo de Cristo. Su legado se ha esparcido con sencillez en las vidas de mucha gente alrededor del mundo a través del silencio y la quietud en este último cuarto de siglo. Es un desarrollo que da testimonio de la verdad de la Resurrección. El Seminario John Main en octubre del 2007 será organizado por la comunidad canadiense para la meditación cristiana y será realizada cerca de Montreal, donde él murió el 30 de diciembre de 1982. El seminario celebrará la influencia creciente de sus enseñanzas dentro y fuera de la Comunidad Mundial. También explorará el significado de sus enseñanzas en las distintas áreas de la vida moderna en la que la Comunidad ha entrado y donde sigue inspirando a muchos – a comenzar, a perseverar y en su momento, a expandirse.

En mis viajes, así como en el trabajo del Comité de Dirección, la Oficina Internacional y en el trabajo de los coordinadores nacionales y líderes de grupos alrededor del mundo, tomamos conciencia cada día de lo mucho que está creciendo la vida de esta comunidad – en educación, atención a la salud y recuperación, paz y justicia social y en nuestro sentido de lo que la iglesia significa en nuestro tiempo. Pero a pesar de la enorme influencia de la visión católica e integral de John Main y de su radicalmente simple enseñanza, lo que me inspira y deleita más es ver la profundidad personal a la que esta visión conduce a tanta gente. Esa profundidad y no tanto los números crecientes, es la medida de del crecimiento espiritual. Podemos observar el desarrollo individual en algunos años, y el de la comunidad en décadas.

Uno de los signos de esta profundización de experiencia y sabiduría está en la Escuela de la Comunidad Mundial. Esta es un programa de talleres y retiros que ofrece a los meditadores la oportunidad de anclar su experiencia personal en el contexto más amplio de la tradición cristiana y crecer en la confianza necesaria para estar en capacidad de compartir con otros el don de la meditación. La Escuela también es responsable

del programa de enseñanza de la meditación a los niños.

Uno de los legados de Eileen O’Heas a la Comunidad es el desarrollo de su visión sobre la Escuela y en particular el lanzamiento de los “Retiros en la Escuela”. Esta es una experiencia que a mí me encantaría que todo meditador tuviera al menos una vez. Es un retiro de silencio y quietud que por una semana completa se organiza para un grupo reducido de meditadores en un lugar especialmente tranquilo. Cada día hay frecuentes sesiones de meditación en común, una charla corta, una misa contemplativa y un breve encuentro personal con uno de los directores del retiro. También hay caminatas meditativas o de atención activa entre las sesiones sentadas que son más que oportunidades para estirar las piernas. El ritmo lento y muy conciente de estas caminatas ofrece la oportunidad de ver cómo la quietud de la meditación y la actividad de la vida diaria confluyen entre sí.

### **CAMINANDO EN QUIETUD**

Hace un rato me incorporé con algo de retraso al grupo que hacía la caminata del retiro en la Escuela: fue un retraso feliz, ya que me permitió observar al grupo en un momento de visión y amor. Supe que conocía y amaba a cada uno de los miembros del círculo que se movía enrollándose lentamente en torno a la fuente central donde estaba la estatua de María. Cada quien mostraba su forma peculiar de caminar que expresaba su personalidad o condición especial. Es la particularidad de cada ser humano lo que lo hace digno de ser amado. Allí estaba la encorvada hermana de 85 años con sus enormes pantalones de entrenar y sus gafas oscuras. Detrás de ella, un erguido y joven atleta y fisioterapeuta, quien a su lado tenía a Laurent, víctima de un infarto y miembro de su grupo local de meditación, a quien estaba ayudando mientras éste caminaba con un bastón, arrastrando su pie izquierdo, pero tan atento y concentrado como el resto, y tal vez más que el resto pues, como me contó después, cada paso que da cuando camina requiere una especial concentración si no quiere arriesgar una caída. Detrás de él estaba su esposa Nicole, quien lo ha venido cuidando constantemente después de su infarto hace un año. Luego venía una fila de otros que caminaban de manera más o menos ordinaria, y luego estaba Chuck, un meditador y viejo miembro de la comunidad, quien ha estado en silla de ruedas desde hace treinta años cuando sufrió un accidente de esquí dos años después de casarse con Pat. Su coraje y fidelidad han sido siempre

dignos de admiración para todos los que los conocen. El giró las ruedas de su silla en un ritmo silencioso junto al grupo caminante.

Mis sentimientos al ver al grupo no eran abstractos y no pensé en ese momento que utilizaría esta escena para abrir el próximo boletín. Fue un momento simple y totalmente único y presente, pero al mismo tiempo bastante sobrecogedor en su transparencia. A través de él algo inefable se hizo visible. ¿Podríamos llamarlo la vida de Cristo, la fragilidad y grandeza de lo humano? ¿O el sentido de comunidad, soledad y comunión? Aún sin leer estas palabras probablemente puedas recordar la experiencia a través de tus recuerdos porque, aunque es única, es también universal. En la fiesta de María que estamos celebrando hoy esta experiencia parecía mucho más presente porque el coraje de María consistió en abrirse a algo mucho más grande que ella y que además exigía el más íntimo conocimiento de ella. Las más grandes revelaciones, como la que se encarnó en ella o la que vemos en el milagro de lo ordinario de cada uno de nosotros, manifiestan una perturbadora paradoja de fuerza y vulnerabilidad. Ella fue perturbada por el saludo del ángel. Descubrimos esta paradoja en cada forma de amor y cuando intentamos entregarnos a otros. ¿Cómo podemos entregarnos sin condiciones o sin la expectativa de una recompensa? Y sin embargo, ¿cómo podemos ser completamente humanos a menos que lo hagamos? Este es el dilema del significado humano que encuentra su solución en el momento de Cristo. Podemos ser completamente humanos porque recibimos el regalo incondicional del Self que es Dios encarnado. Cristo es un regalo, “lleno de gracia y verdad”, que es humana y totalmente único, como éramos cada uno de nosotros en el lento círculo de la meditadores caminantes. En Jesús experimentamos la auto-entrega absoluta que es Dios, lo cual nos ayuda a transformar el entendimiento de nuestra humanidad y a expresar la verdadera naturaleza de Dios. Cualquier entrega de sí mismo, rara como es, puede ser frágil o incompleta, pero nunca se entrega como una mercancía. No es una propiedad o una forma de control. Ofrece el regalo de la auto-entrega. El amor nos empodera a su vez para entregar nuestro self de la mejor manera posible. ¿Cuál otro es el significado de entregar regalos, como los Reyes Magos, en Navidad o en los cumpleaños? Serán verdaderos regalos sólo cuando nadie los ha solicitado y cuando se entregan sin condiciones. ¿Tendría el mismo significado un regalo ofrecido con la condición de que expresas tu

agradecimiento, reconozcas mi gesto o me des algo equivalente en retorno? Aprender a recitar el mantra es aplicar esta verdad esencialmente humana. Recitamos el mantra “sin exigencia o expectativa”, como John Main a menudo comentaba. Es un trabajo de amor. Una simple auto-entrega que se convierte también en un completo abandono, algo raro en los intercambios humanos.

### **MOMENTO DE ESTAR PRESENTE**

Observé en el primer día del retiro que nuestra caminata atenta era bastante rápida e individualista. Hasta cierto punto cada persona permanecía aún en el mundo del que procedía y su manera de caminar lo expresaba. No era una caminata sincronizada con la de los demás y aparecía como tratando de alcanzar el ritmo de algo invisible y elusivo - la agitación universal de la vida moderna. Hacerse presente aquí y ahora toma tiempo – se alcanza como resultado de la paciencia en el marco de la necesaria disciplina. Pero ya en el segundo día la caminata había empezado a ralentizarse, a hacerse más atenta y más presente. Aun cuando cada uno caminaba con su estilo personal, en la misma dirección pero usualmente no en fila, estábamos en un espacio menos aislado y menos individualista. Recuerdo el verso de Rumi, “todo gira en torno a aquello que ama”. En poco tiempo la gente también empezó a moverse más armoniosamente en el comedor y en otras áreas, y entraba con más atención a la capilla para la meditación. Las puertas empezaron a ser cerradas más cuidadosamente. Empezó a haber menos miradas distraídas y ansiosas enfocando hacia los espacios circundantes. Estos cambios empezaron a ocurrir en la medida en que todos los presentes empezaron a estar presentes ante sí mismos y ante los otros sin palabras ni gestos. En la primera noche habíamos compartido información sobre de donde veníamos, por qué creíamos que estábamos allí y que estábamos buscando. Pero en las normas para el retiro acordamos confiar en el silencio como una forma de intimidad y amistad y el resultado fue que día a día nos sentíamos más cerca de los demás pero también de nosotros mismos y de Dios.

Por una serie de razones toma tiempo llegar a este nivel de confianza y quietud. La primera es que simplemente no estamos familiarizados con la quietud y el silencio. Intuitivamente podemos sentirnos atraídos hacia ese estado, pero también un poco asustados de él, como nos sentimos cuando estamos en un país desconocido, sin saber el idioma y sin orientaciones. La Nube del No Saber nos advierte que los principiantes en

meditación fácilmente confunden las metáforas espaciales de “en” o “arriba” o “profundo”. La Nube insiste en que el trabajo espiritual no se realiza en lugar específico alguno. “Pero para esto tú dices: ‘¿dónde entonces me ubicaré? Para tu estimación debo estar en ninguna parte!’ Exactamente. De hecho lo has expresado bastante bien, porque yo preferiría que estés de hecho en ninguna parte. ¿Por qué? Porque ninguna parte en lo físico es en todas partes en lo espiritual.” (La Nube, capítulo 68). La sabiduría de la tradición de la contemplación cristiana nos advierte que en esta etapa temprana debemos simplemente perseverar en el ‘trabajo de amor’ especialmente cuando la mente se rebela contra este sentido carente de sentido. La meditación no nos lleva a ningún lado. Nos enriquece con pobreza. Su vaciedad es plenitud. El retiro me confirmó que debemos familiarizarnos y confiar de nuevo en el lenguaje místico de la paradoja en nuestra tradición, antes de que podamos como iglesia encontrar nuestro verdadero lugar en el mundo y para el mundo. Sólo cuando el significado de esta experiencia haya despertado de nuevo entre nosotros podrán los cristianos aprender a lidiar con sus diferencias – más a menudo culturales que verdaderamente teológicas – que causan divisiones tan catastróficas y debilitan al testigo que la Iglesia debe ser para el Reino de Dios.

### **IMPACIENCIA E ILUSIÓN**

Pero la meditación es un viaje. Puede ser el sutil viaje de la consciencia desde la mente al corazón, pero antes de que se complete el proceso nos llevará a través de cada aspecto de nosotros mismos, psicológica y socialmente. Los condicionamientos del consumismo moderno que traemos a la meditación como a cualquier otra actividad, necesita saberlo todo ya y estar en control del proceso. Le parece que una vez que haya leído la descripción del producto en el empaque y haya pagado por él la compra se habrá completado. En la transacción espiritual, sin embargo, no hay derechos del consumidor, sólo gracia, sólo auto-entrega. Nuestra extrema impaciencia ya nos ha condenado culturalmente a la distracción organizada y a la fantasía adictiva. La impaciencia y la ilusión son enfrentadas por la meditación. Todo lo que es falso dentro de nosotros es expuesto, no sin piedad sino con la rudeza propia de un niño que dice la verdad. Si nos hemos asentado inconscientemente sobre prejuicios o falsos compromisos, las alarmas nos advertirán. La consciencia o nuestra integridad oculta nos mostrarán cómo han sido ofendidas y cómo hemos ignorado o reprimido sus reclamos.

En la meditación somos conducidos a un umbral definitivo. No es una línea sectaria que divide a un grupo de otro (los ‘iluminados’ de los ‘equivocados’). Los contemplativos no pueden darse el lujo de suponer que ellos están en lo correcto y los demás en el error. Si la meditación divide algo (ovejas de cabras, por ejemplo), separa a ‘los que dividen’ de ‘los que no dividen’. Establece esta distinción, no con una indiscriminada tolerancia por cualquier cosa, sino en favor de aquellos que hacen todo lo posible por incluir y no por excluir. La meditación -el trabajo de desarrollo de la consciencia contemplativa- por tanto, exige y crea una verdadera mente católica. Esta es una mente que está lista para esperar e interactuar con aparentes opuestos en una paciente y amorosa tensión creativa. Hay sufrimiento en esta paciencia, como la misma palabra paciente lo indica.

La mente católica sabe que al rechazar lo opuesto de cualquier cosa que tengamos por cierta, sin la profunda sabiduría que viene con la visión contemplativa, el ojo del corazón, estaremos a menudo rechazando lo que es más verdadero de las cosas que creemos. Entonces somos conducidos a una auto-contradicción. Esto ocurre tan pronto como nos parcializamos con cualquier tipo de falta de caridad o con cualquier grado de violencia. En un mundo de violentas contradicciones con cada vez menos formas civilizadas ni siquiera de controlarlo, mucho menos de lograr la cordura de una solución no-violenta del conflicto, necesitamos con urgencia desarrollar la catolicidad. Tal vez deberíamos iniciar esta práctica mucho más temprano en la vida de lo que lo hacemos ahora y por esto los niños, que pueden meditar y además les gusta, al aprender la práctica generan un gran beneficio para ellos y para el futuro de todos. La gente a menudo pregunta ‘¿es cristiana la meditación?’. Y yo cada vez con más frecuencia respondo ‘sí, es católica’.

Durante el retiro de la escuela tenemos una corta charla cada día. Esta semana reflexioné sobre las peticiones del Padre Nuestro, el más grande y antiguo de los mantras cristianos. Lo que he venido diciendo sobre el tipo de mente que la meditación desarrolla es también el fruto de una continua lectio de la Oración del Señor como parte de la vida cristiana. La experiencia ilumina a las escrituras y las escrituras nutren a la experiencia. Contemplemos brevemente estas peticiones tal como vienen escritas en el Evangelio de Mateo.

## **PADRE NUESTRO**

En primer lugar comenzamos diciendo Padre ‘nuestro’ y no ‘mío’. Jesús habló de ascender a ‘mi padre y tu padre’, insistiendo en que su conocimiento más profundo del Padre nos incluye a nosotros. Y aunque ‘nosotros’ tenemos la tendencia a empezar a limitar rápidamente a los que son incluidos en este pronombre colectivo, Jesús no cae en esta tendencia. Así como más arriba destaqué el cambio que empezó a producirse en los diferentes estilos de caminar y lenguaje corporal durante los primeros días del retiro, enfatizo ahora que la dirección natural en la que el desarrollo de nuestra consciencia nos lleva es a apartarnos del estrecho individualismo y a convertirnos en una persona que busca relacionarse más con los demás. Empezamos a observar que nuestra identidad más profunda es inseparable de los otros, y cuando logramos ver esto con claridad, empezamos a vernos a nosotros en los otros y a los otros en nosotros. Nuestra forma de comportarnos hacia los demás naturalmente cambia como resultado de esta nueva claridad. El sentido de la Iglesia cambia también. No es más una secta en batalla buscando formas de dominar a otros, sino un lugar –un lugar universal que no está en ninguna parte específica- donde todos se ven a sí mismos y a los demás como hijos iguales de Dios, aun cuando nosotros o los otros no estemos o estén igualmente conscientes de este hecho.

Nuestro Padre es por tanto la base común de nuestro ser. No una base impersonal sino una fuente creativa que nos ama de manera sobrecogedora y que continuamente desafía nuestra noción de amor y lo empuja hacia una integración cada vez más completa. Tal vez podamos decir que en Jesús sentimos la poderosa atracción que el Padre siente por nosotros, la dimensión erótica del amor divino, tal como la describió el Papa Benedicto en su primera encíclica. Con esta dimensión podemos relacionarnos fácilmente porque es la que sentimos más a menudo y más instintivamente. Pero Jesús enfatiza a su vez la dimensión agápica del amor del Padre –el amor desinteresado, sin fronteras, de auto-entrega. El Padre es como ‘el sol que brilla sobre los buenos y los malos por igual y es bondadoso con los malagradecidos y los perversos’. No hay una intención de castigar en este Dios y por tanto no hay violencia en el Padre que podamos usar para enmascarar o justificar nuestra propia violencia. De hecho, para ser fieles a nosotros mismos debemos ser ‘como nuestro padre celestial’. No oramos para obtener

beneficios de Dios, dijo Orígenes, sino para llegar a ser como Dios.

La revelación bíblica nos muestra –y ésta es su gran contribución al entendimiento humano sobre la naturaleza de la realidad- que Dios es ser y ese ser es amor. Así, el Padre, obviamente un término lingüístico, trasciende la dualidad sexual. En Cristo tampoco hay masculino o femenino como rasgos en competencia, sino la realización de una nueva y totalmente integrada forma de humanidad. Sólo al maravillarnos podemos comprender el poder incomprensible de Dios, como insistían los maestros de la temprana Iglesia. Los niveles superficiales de nuestra mente se sienten cómodos con las dualidades pero luego se sienten incómodos con la resolución de la paradoja. Para entender esto es necesario acercarnos a aquel umbral del silencio al que nos conduce el estrecho camino de la meditación. Su estrechez no es como la estrechez mental del que sólo puede ver desde su punto de vista. Es más bien la atención focalizada que puede reposar fijamente en una particular manifestación de la realidad –la maravillosa diversidad de la gente en nuestra caminata en meditación, por ejemplo- y que puede ser paciente hasta que la expansión de la consciencia hacia lo universal tenga lugar desde el interior de esta pequeña banda de atención.

El Misterio es la resolución de la paradoja. Se puede conocer pero no se puede describir completamente. La mejor forma de aproximarse y comunicar el misterio del Padre, que es la última unión de opuestos, es la celebración –como sugiere la imagen del banquete del reino de Jesús. Cuando lo que se había perdido se recupera –otro tema de las enseñanzas de Jesús- la respuesta es gozo y convivialidad. La tristeza de la centralidad del pecado, que tan a menudo ha caracterizado a la enseñanza y espiritualidad de la Iglesia, está profundamente en contradicción con el espíritu del Evangelio. Una vez que hemos descubierto esta realidad en nuestra propia experiencia –la meditación ‘verifica las verdades de nuestra fe en nuestra propia experiencia’ según afirma John Main- vemos el mundo entero de forma diferente. San Gregorio de Niza expresa este sentido de una nueva creación en Cristo en la que todo es sagrado, cuando dice que ‘todo lo que existe le reza a Él’.

## EN EL CIELO

Durante el retiro uno de los participantes que se dedica a la observación de aves me contó que había visto en el bosque del centro de retiros un pájaro que se observa poco, un carpintero felpudo (*dryocopus pilatus*). Lo mencioné durante mi

reflexión sobre la segunda petición del Padre Nuestro porque me pareció una buena metáfora para el Reino –algo siempre presente pero no siempre visible. Puede que haya causado cierta distracción porque varios participantes salieron en el receso en búsqueda del raro pájaro e incluso algunos dijeron que lo habían visto.

El Reino es del Padre, esto significa que participa de su naturaleza. Es nuestra experiencia consciente de Dios. No podemos entrar en el Reino de manera inconsciente aunque sí podamos intuirlo o soñarlo. Pero para entrar efectivamente en el Reino debemos estar despiertos, alertas y vigilantes –las cualidades que la meditación desarrolla. Sin embargo, como nos dice Jesús, no podemos observar la llegada del Reino con una mente dualista. Lo podemos conocer participando en él. Esta es la razón por la cual sus epifanías lucen como que aparecen y desaparecen. Ésta también es la razón por la que la Encarnación revela y esconde al Padre, como base y fuente del ser, en Jesús.

El umbral de consciencia al que la meditación nos lleva marca nuestra capacidad para conocer y vivir en el Reino. Nuestro viaje nos llevará a través de momentos de intensa presencia consciente y también, en muchas ocasiones, por una sensación de intensa ausencia. Después de cierto nivel de crecimiento espiritual continuamos meditando por las mismas razones por las que detenemos la meditación en las etapas tempranas del viaje: por este ritmo que alterna entre presencia y ausencia. Con el tiempo nos daremos cuenta de que es el ciclo del crecimiento –el crecimiento que Jesús a menudo usa para describir el Reino- y a través del fortalecimiento de la facultad de la fe nos volvemos capaces de crecer tanto en las ausencias como en los momentos de presencia. En la medida en que evaluemos esta experiencia con la mente dualista (éxito y fracaso, ó agradable y difícil) interrumpimos el ritmo. Los Padres y Madres del Desierto insistieron sobre esto muy fuertemente – que estamos orando más completamente cuando no sabemos que estamos orando. La vía del no saber es la única forma de conocer a Dios, por amor más que por el pensamiento. La gracia explota más fuerte y silenciosamente cuando la actividad mental deja de bloquear la profundización de la consciencia y cuando aprendemos a dejar de lado todos los pensamientos.

Hacer este esfuerzo de dejar de lado todos los pensamientos es la ascesis esencial de la vida cristiana, porque con los pensamientos se va nuestros ego. Si logramos colocar esta ascesis de la meditación en el centro de nuestra vida,

veremos que no serán necesarios muchos otros esfuerzos de auto-negación, excepto el de la moderación en todas las cosas.

### **SANTIFICADO SEA TU NOMBRE**

En los primeros tiempos de la iglesia ‘bendecir el nombre’ era una expresión para indicar martirio, ser testigo del Padre en Jesús por el poder del Espíritu. Significa algo más que ‘cantar las alabanzas de Dios con la palabra’. En este sentido todos estamos invitados a ser mártires y debemos aceptar la invitación más decididamente cuando, en tiempos de mayor debilidad u oscuridad, nos entregamos totalmente al misterio de Cristo.

Esta es otra forma de aprender a conocer a Dios a través del no saber porque en esos momentos no estamos seguros de nada. La fe es siempre más que la certeza. El Nombre de Dios es impronunciable y a la vez se expresa en cada cosa que tiene ser. Tiene un incontable número de significados. El mantra nos introduce al Nombre y nuestra repetición del mantra glorifica al Nombre. En la medida en que se enraíza en nuestro corazón y acompaña todo lo que decimos, pensamos y hacemos durante el día, crecemos en la capacidad de ‘alabar el nombre del Señor en todas las cosas’.

### **VENGA A NOSOTROS TU REINO**

El Reino trasciende las dualidades. Está en nosotros y entre nosotros. Los frutos del Espíritu que son los frutos de la meditación, aparecen tanto a través de nuestra transformación como en la de nuestra forma de relacionarnos con los demás. Ver a los otros como un milagro de la creación de Dios es una señal del Reino.

Nuestra experiencia del Reino se reduce sólo a vislumbrarlo porque aunque él está siempre presente, nosotros no. A medida que nos acercamos al umbral de la quietud en la meditación, esos momentos de presencia –siempre una presencia recíproca- pueden profundizarse y aumentar en frecuencia. Se los reconoce por la pura presencia del gozo – un gozo que no depende de las precondiciones de la mente para la alegría. Momentos de gracia significan momentos en los que no hay negociación ni lamentos. De alguna manera son momentos de pura receptividad porque ‘el amor del que hablamos no es nuestro amor por Dios sino el amor de Dios por nosotros. Dios nos amó primero.’ Y además receptividad nos es pasividad. Ser receptivo a este nivel de consciencia requiere una profunda y sostenida entrega del self, que surge del continuo trabajo contemplativo de renuncia e integración.

### **HÁGASE TU VOLUNTAD...**

La voluntad de Dios nos es un mandato secreto

que tenemos que descifrar. Es inseparable del divino acto de creación y salvación. Y este acto no es un acto en el sentido humano sino una continua auto-entrega en amor. Es aun más simple de lo que eso sugiere: Dios es amor. En la medida en que entendamos la voluntad de Dios como algo que tenemos que obedecer, como si fuera un mandato de lo alto, nuestro entendimiento de Dios se verá atrapado en la imagen de Dios formada a través de nuestra experiencia con la autoridad y el poder humanos. Seremos incapaces de entender el corazón de la revelación del Evangelio y el significado de Cristo –que, como amor, Dios es en un sentido real, un ser desprovisto de poder. ¿Puede el amor imponerse o forzarnos a responder? Puede perseverar e influenciar pero no puede sobrepasar la individualidad de la persona que es amada. La meditación nos acostumbra gradualmente a esta manera de ver a Dios porque nos aparta de esas imágenes de Dios que el ego ha construido y a las cuales se aferra.

### **NUESTRO PAN DE CADA DÍA**

El alimento eucarístico nos recuerda que conocemos y amamos a Dios tanto en la carne como en el espíritu. Pero el pan de todos los días por el que usualmente nos preocupamos, la satisfacción de las necesidades materiales y las soluciones a los problemas de la vida, no son la única clase de pan que necesitamos. La otra y más nutritiva clase de pan es la oración misma. No aquello por lo que rezamos sino que rezamos –‘la oración misma es buena’ nos dice Orígenes. Así como necesitamos alimento material en intervalos regulares todos los días, así necesitamos también la oración regular, diaria y en profundidad. Rezamos por el don de la oración y nuestros momentos de meditación en la mañana y en la noche son en sí mismos el apetito y la satisfacción, el pedido y la respuesta.

### **PERDÓNANOS COMO...**

Amamos porque sabemos que somos amados y con la misma intensidad. Lo mismo se puede decir de nuestra capacidad de perdonar. El perdón nos libera de la auto-fijación del resentimiento y rompe el ciclo de la violencia precisamente al detener la adicción por el pasado. El perdón ocurre por la gracia pero también por nuestros propios esfuerzos, primeramente como una curación interior y luego como un proceso de restauración del balance en las relaciones. La meditación nos abre a esta gracia porque si estamos verdaderamente silenciosos y quietos seremos expuestos a esas heridas que se sanan al hacernos conscientes del divino otro.

## TENTACIÓN Y LIBERACIÓN

La gran tentación, de la cual nunca nos liberamos, es la de abandonar el esfuerzo. En momentos inesperados, aún después de momentos especiales del Reino, puede parecernos hipnóticamente atractiva la idea de dejarnos flotar hacia la superficie de la consciencia. También en el período de la meditación misma, esta tendencia – las tentaciones son tendencias- se presenta como la letal somnolencia o la perniciosa paz, un estado de santa flotación donde pensamos que ‘estamos tan cerca del umbral del silencio que no es necesario ya seguir por más tiempo haciendo este esfuerzo de decir el mantra, que se siente tan desvanecido ya de todas maneras’. El mal es el último y terrible resultado de la superficialidad.

\*

A medida que el silencio del retiro se hacía más profundo me encontré recordando una historia que un joven meditador me contó unos cuantos días antes de comenzar. Era un padre joven y un comprometido meditador. Un día cuando regresaba a casa su carro fue golpeado por un camión que lo hizo entrar en un descontrolado giro y volcamiento, y en un momento determinado vio al camión embistiéndolo directamente. El tiempo se hizo más lento y casi se detuvo. El sintió una gran calma en la quietud del momento aún dándose cuenta que estaba al filo de la navaja, entre la vida y la muerte. Se sintió lleno de la consciencia de su familia y su amor por ellos, y al mismo tiempo el mantra surgió en su corazón. Esperó con fe cualquier cosa que fuese a ocurrir mientras hacía todo lo posible por salvar su vida. Esta historia parecía un dramático ejemplo de lo que estábamos haciendo en el retiro y lo que hacemos todos los días cuando meditamos en la mañana y en la noche. El meditador asume la mente de Cristo. Nosotros hacemos lo mismo cuando nos acercamos al umbral en nuestra alma que sabemos que debemos cruzar para estar totalmente vivos y totalmente despiertos. Día a día –y muy claramente en esta época del año cristiano- también observamos que Dios ya ha cruzado ese umbral en nuestra dirección y que, entonces, la encarnación continua que llamamos nuestra vida es transformada por lo que se cumple en la de él.

*Con mucho amor y todas las bendiciones en nuestra comunidad durante la Navidad y el año venidero,*

**Laurence Freeman, OSB**

## NOTICIAS DE LA COMUNIDAD MUNDIAL

*Esta página contiene una pequeña muestra de la vida de la Comunidad. Para noticias semanales y mayor información puedes visitar el sitio web de la Comunidad:*

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

## PEREGRINACIÓN A LA INDIA CON LA COMUNIDAD MUNDIAL 1-17 DE MARZO 2007

Esta visita tiene sus antecedentes en el diálogo iniciado por la Peregrinación de El Camino de la Paz en 1998, y comenzó en la visita que la WCCM realizó a India y Sri Lanka en 2005. Visitaremos importantes sitios budistas cerca de Bodhgaya y la ciudad sagrada hindú de Varanasi, en las orillas del Ganges. Viajaremos al sur, vía Chennai y la ciudad de Santo Tomás a algunos importantes ashrams en los que la WCCM ha desarrollado un diálogo fructífero: El Ashram Ramana al pie del sagrado monte de Arunachala, y el Ashram de Shantivanam, al que hizo famoso Abhishiktananda (el Padre Henri le Saux) y el Padre Beda Griffiths. La peregrinación es organizada por Soul of India Tours. Detalles completos, incluyendo precios y reservaciones, se encuentran en

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

y también en

[www.soulofindia.com](http://www.soulofindia.com)

## MONTE OLIVETO

21-28 de Julio, 2007 El tema para el retiro de este año será ‘Perder y Encontrar’ y será dirigido de nuevo por Laurence Freeman, Giovanni Felicioni y Robert Kiely.

Para mayor información contacta a Jan a través de:

[mail@wccm.org](mailto:mail@wccm.org)

## RETIRO DE MEXICO

El Padre Laurence estará en México del 9 al 13 de Febrero 2007. Están invitados a reunirse con él tanto en el retiro de Ixtapa como a asistir a una de sus conferencias en la Ciudad de México. Encontrarán toda la información en el sitio web:

[www.meditacioncristiana.com/events](http://www.meditacioncristiana.com/events)

o pueden contactar a Lucía Gayón, coordinador nacional en:

[pax@meditacioncristiana.com](mailto:pax@meditacioncristiana.com)

También pueden llamarla al +52 (755) 5530120, serán bienvenidos.

## CANADA

Conferencia Nacional de la Comunidad Canadiense para la Meditación Cristiana  
29 de Junio al 1º de Julio, 2007

Orador principal: Laurence Freeman, OSB  
Lugar: Universidad de British Columbia, Vancouver B.C.

Coordinador de la Conferencia: Joyce Rogers,  
[joycerogers@shaw.ca](mailto:joycerogers@shaw.ca)

## ESTADOS UNIDOS

Conferencia Nacional de la Comunidad Estadounidense para la Meditación Cristiana  
23-25 de febrero, 2007, Phoenix, Arizona

'La meditación cristiana: una expansión infinita del amor' con Paul Harris

El Dr. Keith Egan y la Hermana Constance Fitzgerald, OCD serán oradores invitados.

Coordinador de la Conferencia: Joanne Rapp  
[joannemr@att.net](mailto:joannemr@att.net)

## AUSTRALIA

Foro Nacional de la Comunidad Australiana para la Meditación Cristiana

27-29 de Abril, 2007 con Laurence Freeman

'La meditación y el futuro del cristianismo'

Más información en:

[www.christianmeditationaustralia.org](http://www.christianmeditationaustralia.org)

## ITALIA

Retiro de silencio de la Comunidad Italiana para la Meditación Cristiana

15-17 de Junio, 2007, Monasterio de Camaldoli, Arezzo

Dirigido por Laurence Freeman

Más información en:

[www.meditazionecristiana.org](http://www.meditazionecristiana.org)

## DIÁLOGO INTER-RELIGIOSO EN FLORENCIA

Durante algunos años un grupo inter-religioso se ha venido reuniendo en Florencia con la participación del Centro de Meditación Cristiana de Florencia y otros importantes grupos religiosos de la ciudad, Budistas Zen, Budistas Tibetanos, Judíos, Musulmanes, Anglicanos, Bahà'í (Irán), Ananda Magra (India), Sukyo Mahikari (Japón), Hare Krishna (India), y Protestantes Cristianos.

Nuestro esfuerzo juntos persigue crear momentos de meditación con el propósito de reforzar el compromiso colectivo hacia el diálogo y la paz. Tenemos dos reuniones mensuales: una tiene lugar en un salón del Palazzo Vecchio que nos presta la ciudad de Florencia; la otra tiene lugar en los centros de reunión de cada uno de los grupos religiosos que conforman esta iniciativa. Cada reunión comienza con una lectura de cada una de

las tradiciones presentes ese día y luego tenemos 25 minutos de silencio seguidos por un tiempo para compartir. En cada reunión asisten entre 30 y 60 participantes según las circunstancias del día. Todo se realiza con mucha sencillez y la atmósfera es siempre de receptividad y bienvenida.

El Presidente del Consejo de la Ciudad de Florencia, Eros Cruccolini, apoya la iniciativa: "Este esfuerzo muestra que las experiencias de unidad y compromiso con la paz pueden nacer y desarrollarse en la base. Reuniones de meditación como éstas son útiles para la paz porque dan a los ciudadanos ordinarios la posibilidad de ser partes del esfuerzo de comprender el significado del mundo y de resistir la resignación ante el fatalismo de la guerra y del odio. Estos ciudadanos espirituales han escogido redescubrir el valor de su propia verdad y profunda identidad como parte de un compromiso con un mundo de paz. Esto une más que cualquier declaración de principios."

Marco Lazzeri, Director del Centro de Meditación Cristiana, Florencia:

[m.lazzeri@infogroup.it](mailto:m.lazzeri@infogroup.it)

## OXFORD

Un nuevo grupo semanal de meditación cristiana comenzó a reunirse en el centro de Oxford: Centro para la Espiritualidad Cristiana Sta. Teosevia, 2 Canterbury Road, Oxford.

Se reúne cada miércoles a las 7:30 pm

## IRLANDA

Kim Nataraja está dando un retiro de silencio en el Centro de Retiros Dromantine en las Co Down Hills cerca de Newry, Irlanda del Norte. El tema es "Raíces en el Desierto", 1-3 de Junio, 2007.

## ARGENTINA

Recientemente se realizó el primer retiro de meditación cristiana en Argentina con el apoyo de Bonum, la editorial que publica libros de meditación cristiana. Participaron cerca de cien personas y estimuló la formación de nuevos grupos semanales de meditación. Estamos trabajando también junto con meditadores en Chile y Paraguay. Magdalena Puebla, coordinador nacional en Argentina.

[malen\\_puebla@hotmail.com](mailto:malen_puebla@hotmail.com)

[www.meditacioncristiana.cl](http://www.meditacioncristiana.cl)

## PORTUGAL

Un curso introductorio extendido de meditación cristiana acaba de comenzar en Lisboa. Para más detalles contactar al coordinador nacional: Marría

Cristina Guedes de Sousa.  
[mcristinag@netcabo.pt](mailto:mcristinag@netcabo.pt)

#### PODCASTS DE MEDITACION

Los visitantes a nuestro sitio web pueden suscribirse a las transmisiones RSS y a los podcasts de iTunes que contienen grabaciones de Boletines y 'Charlas sobre Meditación'. Esto lo pueden hacer conectándose con la siguiente dirección:

[www.wccm.org/images/audio/meditatio/MeditatioTalks06.rss](http://www.wccm.org/images/audio/meditatio/MeditatioTalks06.rss)

También con un enlace directo a iTunes:

<http://phobos.apple.com/WebObjects/MZStore.woa/wa/viewPodcast?id=203765825>

Más podcasts serán publicados a lo largo del próximo año.

#### NUEVOS TÍTULOS Y EDICIONES DE JOHN MAIN DE CANTERBURY PRESS Y DE MEDIO MEDIA:

##### **Monasterio sin Muros** (Canterbury Press)

Una nueva y completa edición de las cartas espirituales de John Main editadas por Laurence Freeman.

##### **La Palabra en el Silencio**

La primera obra clásica y duradera de John Main sobre meditación –cómo hacerla y cómo se sitúa en la tradición cristiana.

##### **La Puerta al Silencio**

Una colección hasta ahora no publicada de las enseñanzas de John Main, presentada en un nuevo formato para una lectura más reflexiva.

## EN FOCO

### LA MEDITACIÓN CREA COMUNIDAD AL ESTILO SURAMERICANO

Ingresé a la Comunidad Brasileña para la Meditación Cristiana en 1996 y empecé a organizar las giras del Padre Laurence por todo Brasil en 2001. Fui nombrada Coordinadora Nacional en 2002 e ingresé al Comité de Dirección de la Comunidad Mundial en 2003. En los dos últimos años he estado ayudando a desarrollar la Comunidad para la Meditación Cristiana en otros países de Sur América como Argentina, Chile, Paraguay y Venezuela, en los

que ahora se están formando grupos de meditación.

Después de diez años de meditación y cinco de coordinar las visitas del Padre Laurence a Brasil he empezado a aprender de la experiencia el significado de estas palabras de John Main: 'La meditación crea comunidad'. No deja de asombrarme el hecho de que tan diferentes tipos de persona –con grandes diferencias culturales, de nacionalidad, sociales y de edad- puedan sentirse parte de la misma comunidad simplemente porque oran (y trabajan) juntos sin necesidad de tener vínculos formados por fuertes estructuras, reglas u organización. Después de seguir el crecimiento de la Comunidad Brasileña, que tiene ahora más de cincuenta grupos semanales, y luego de ver los primeros grupos formarse en Argentina, Chile y Paraguay, he llegado a creer en la verdad de las palabras del Padre John. He llegado a sentir el poder del espíritu actuando en el silencio de la oración y uniendo a la gente en una comunidad de amor.

Acabo de regresar de Argentina, Paraguay y Chile donde he visto los signos familiares de una vida nueva en esta comunidad. Por experiencia sé que tendrá que haber algunas crisis en el futuro, producto del proceso de crecimiento. Pero también estoy segura de que a través del poder del silencio podremos trascenderlas porque la meditación abre el corazón directamente al amor y a la presencia de Cristo. La necesidad de compartir esta experiencia dentro y más allá de la comunidad es ineludible. Es el amor el que genera comunidad mientras que el 'demonio' es la fuerza que divide. Después de todos estos años de experiencia siento que soy parte de una comunidad espiritual en todos estos países.

Siempre hay un escalón más en la comunidad: Estuve conversando con Antonio Sosa de Venezuela, quien vino al retiro de Argentina y ahora comenzará un grupo de meditación en su país. Cuando conversábamos sobre la experiencia de comunidad me comentó que su madre siempre le recordaba que había sido bautizado con ese nombre en honor a San Antonio del Desierto. La comunidad a la que pertenecemos se extiende mucho hacia atrás históricae y geográficamente.

[Ana.Fonseca@umusic.com](mailto:Ana.Fonseca@umusic.com)

Coordinadora Nacional, Brasil.

## LIBRERÍA DE MEDITACIÓN CRISTIANA

### EL VIAJE DE LA MEDITACIÓN

Laurence Freeman OSB

Una lúcida presentación de las enseñanzas esenciales de la meditación cristiana por el P. Laurence Freeman. Estas enseñanzas son enriquecedoras para el meditador experimentado y una ayuda para el novato que comienza el camino, a través de instrucciones y comprensión.

El DVD toca muchos elementos prácticos, tales como: ¿Qué es la meditación? ¿Qué es la oración? ¿La meditación es oración? ¿Cómo observamos el progreso en este viaje? ¿Cómo nos sana la meditación? ¿Cómo nos ayuda a crecer?

La última pista presenta a Patricia Ng de la Comunidad de Singapur para la Meditación Cristiana. La entrega simple y abierta de Patricia se dirige a la experiencia diaria de todo meditador.

DVD #8018 US\$ 18.95

1- CD #8017 US\$ 10.95

### LA PEREGRINACIÓN INTERIOR

Laurence Freeman OSB

Este pequeño libro es un guión de *El Viaje de la Meditación*. Puede usarse como un libro de apoyo para grupos de estudio o para la lectura individual en cualquier momento.

72 pp folleto #6292 US\$ 6.95

### BAILANDO CON TU SOMBRA

Kim Nataraja

Ilustraciones de Carlos Siquiera

“Escrito por una experimentada maestra de meditación, *Bailando con tu Sombra* no sólo describe la práctica del ‘arte de las artes’, dando debida importancia a aquietar la mente y a lidiar con problemas tales como las distracciones y la ansiedad, sino que la describe desde el punto de vista de la persona completa, cuerpo, mente y espíritu. Este amplio y comprehensivo libro será de gran interés para todos los meditadores, pero especialmente para los que siguen la meditación cristiana redescubierta por John main. Las historias y citas provenientes de varias tradiciones con las cuales la autora ilustra sus puntos son en sí mismas una fuente de gozo”.

Shirley du Boulay

232 pp cubierta suave #6189 US\$ 12.99

### PARA TUS TIEMPOS DE MEDITACIÓN

Este paquete incluye dos CDs que pueden usarse como marcadores del tiempo para tus sesiones de meditación. Música suave te introduce y termina el período de meditación. Puedes escoger la duración de tu sesión de meditación: 30, 25 ó 20 minutos.

Paquete de 4 CDs #9125 US\$ 12.95

### PARA ORDENAR:

REINO UNIDO [mail@wccm.org](mailto:mail@wccm.org)

Tel. +44 20 7278 2070

CANADA: [www.meditatio.ca](http://www.meditatio.ca)  
[christianmeditation@bellnet.ca](mailto:christianmeditation@bellnet.ca)

Tel. +1 514 485 7928

ASIA: [daulet@pacific.net.sg](mailto:daulet@pacific.net.sg)

Tel. +65 673 762 79

ESTADOS UNIDOS: [www.mediomedia.org](http://www.mediomedia.org)

Tel. +1 520 882 0290

AUSTRALIA: [jpanetta@energy.com.au](mailto:jpanetta@energy.com.au)

Tel. +61 2 9482 3468

### PALABRAS DE JOHN MAIN...

*No conoceremos la paz si no ejercitamos la amabilidad. Los pacificadores deben estar en paz consigo mismos. Sólo la paz hace avanzar la paz. El único poder que puede crear paz en nuestro mundo es el poder de la paz misma encontrada, conocida y experimentada en los corazones humanos. Una vez que la encontramos en nosotros esta paz es invencible. Es más fuerte que la violencia y más sabia que el miedo porque la paz es creativa y paciente. Conoce como sufrir, mientras que la violencia es impaciente y destructiva. Debemos validar estas verdades no a través de las palabras sino en nuestra experiencia personal. No podremos encontrar paz en nosotros si usamos violencia contra nosotros. Puerta al Silencio, 2006.*

**LA COMUNIDAD MUNDIAL  
DEPENDE DE DONACIONES.  
PARA INFORMACIÓN Y AYUDA DE  
CÓMO DONAR CONTACTA AL  
CENTRO INTERNACIONAL EN  
LONDRES O A TU COORDINADOR  
NACIONAL**

El Boletín de Meditación Cristiana es publicado cuatro veces al año por el Centro Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, St Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX, Reino Unido

Tel. +44 20 7278 2070

Fax +44 20 77136346

Email: [mail@wccm.org](mailto:mail@wccm.org)

(Todos los derechos reservados para La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana)

Es distribuido por la comunidades nacionales incluyendo actualizaciones nacionales.

La versión en español de este Boletín fue realizada por Antonio J. Sosa, Contacto en Venezuela  
([asosa@caf.com](mailto:asosa@caf.com))

Editor General: Gregory Ryan ([gryan@wccm.org](mailto:gryan@wccm.org))

Diseño Gráfico: Carlos Siquiera ([info@wccm.com.br](mailto:info@wccm.com.br))

Coordinador Internacional: Susan Spence  
([susan@wccm.org](mailto:susan@wccm.org))

Sitio Web de la Comunidad Mundial: [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

Sitio Web de medio Media: [www.mediomedia.org](http://www.mediomedia.org)