



WCCM

Boletín de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

Organización Benefica No. 1182213

Abre la Academia WCCM

UN PROGRAMA DE ESTUDIO Y PRÁCTICA DE DOS AÑOS BASADO EN LA TRADICIÓN CONTEMPLATIVA CRISTIANA AL SERVICIO DE LA HUMANIDAD (P 8)

“La visión de Metanoia brilla como el sol del verdadero Ser”



Un árbol centenario en Bonnevaux, que alojará el componente residencial de la Academia.



En su reflexión sobre *Metanoia*: *dejen que sus mentes se transformen*, el tema de la WCCM para 2023, Laurence Freeman considera que *dejándonos cambiar cambiamos el mundo* (p 2-5)

En esta edición

6-10 Noticias & Artículos

Panorama del programa 2023 de la WCCM y formas de profundizar en la metanoia

II In Focus

La historia personal de Kenzie Knight cuando descubrió la meditación en el Centro John Main

I2 Eventos & Proyectos

Unidos por el futuro: cómo ayudar a compartir el don de la meditación esta primavera

Queridos amigos,

Una carta de Laurence Freeman OSB

'*Metanoia*: Dejen que sus mentes se transformen'. Este es el tema de este año en la WCCM. El primero de los diez conferenciantes en línea de la serie mensual del año nos mostró lo urgente, y profunda, que es esta tarea. Conduce tanto a la paz de espíritu (paz más que placer es el significado de felicidad) como a la paz global necesaria para sobrevivir.

Al igual que yo, probablemente encontrarás que el estado mental cotidiano es tan turbulento como el tiempo invernal aquí en la isla de Bere. Las tormentas del Atlántico nos han estado empapando casi constantemente desde que vine aquí para un retiro personal. Pero hoy, al levantarme y correr las cortinas, he contemplado un paisaje tranquilo y soleado, un cielo despejado y colores alegres y brillantes. "Ah, qué mundo tan maravilloso, a alguna parte me dirijo". Aun sabiendo lo breves que pueden ser estas epifanías, podemos disfrutar plenamente de ellas. El tiempo mental es como el tiempo meteorológico. La mente y el mundo, como la mente y el ego, son inseparables y cambian constantemente.

Nuestra mente sólo encuentra la paz cuando aceptamos plenamente lo que experimentamos, sin reservas o sin posesiones, dependiendo de si son dolorosas o placenteras. Sólo la aceptación nos enseña a ser reales, a rechazar la negación y la fantasía. La realidad nos enseña que toda experiencia es lluvia o sol, dolor o placer, fracaso o éxito, perder o encontrar, muerte o vida. Ninguna experiencia está aislada. Todo está conectado en la experiencia única y sin fisuras de la realidad. Ver esto es el don de la metanoia.

Le pedí a Barry White, el primer conferenciante de la serie *Metanoia*, que empezara con un resumen memorable del tema del año. Así lo hizo: *Metanoia* es reconocer el



camino y seguirlo con un compromiso que no es menos que todo -cada pensamiento, palabra, acción y momento- con un sentido de urgencia y la conciencia de que el tiempo es limitado".

Normalmente, cuando hablamos de cambiar nuestra mente, pensamos en modificar una decisión que hemos tomado o una opinión que tenemos. Sin embargo, cambiar de opinión o de decisión suele ser sólo una señal de lo insegura que es la mente. Para ocultar esta debilidad y parecer "de mente fuerte", también podemos negarnos obstinadamente a cambiar una posición que hemos adoptado. Por esta razón, los dirigentes rusos tienen miedo de cambiar de opinión sobre su ataque a Ucrania.

La metanoia es diferente. Dejar que nuestras mentes se transformen significa algo más que cambiar posiciones mentales u opiniones. Es ver el mundo bañado por la luz del sol de Dios. A veces de forma cegadora, como hizo San Pablo en su experiencia de conversión.

Se requiere un tiempo y un esfuerzo considerables para lograr esa rendición victoriosa cuando la metanoia nos transforma, al sol de la

realidad, quemando la ignorancia y el engaño. No es fácil, pero es más fácil que no hacer el esfuerzo. Es el viaje de la vida y cada paso nos abre a un nivel más profundo de paz.

La mente es inquieta, resistente y siempre está atrapada en una red de engaños. Éste es el primero de los muchos descubrimientos humildes que aguardan al nuevo meditador. Necesitamos que nos animen: 'no tengas miedo, no renuncies a dejarte llevar'. Ver mi propia mente tal y como es es el primer paso. La meditación nos hace cada día más conscientes de las estrategias del ego-mente para sobrevivir y de su repertorio de trucos. Entonces, un día, cuando te sientas a meditar y se abren las cortinas de la mente, encuentras una conciencia celestial clara, sin pensamientos nubosos, excepto el delgado y tenue pensamiento que susurra: "Ah, esto es genial. ¡Éxito, por fin! Aférrate a él".

Después de ser atrapado así muchas veces, aprendes que lo único que no hay que soltar es soltar, hasta que ya no hay nada más que soltar. La mente es pensamiento. Hasta que no dejamos de pensar, no somos libres. El Buda aconsejó una vez cómo estabilizar la práctica: "nunca sobrevalores lo que has

recibido". Jesús tampoco nos oculta la radical sencillez del camino de la metanoia: "El que encuentre su vida, la perderá; y el que pierda su vida por mí, la encontrará".

Dejar ir significa perderlo todo.

Los meditadores adquieren el gusto por esta sabiduría mediante su práctica diaria. Cada meditación diaria forma parte de una experiencia. Para los que siguen nuestro camino, el mantra revela la poderosa y discreta presencia de Cristo, guiándonos como un entrenador personal hacia una metanoia cada vez más profunda. En los nubarrones del engaño aparecen lagunas. Al entrenar la mente, vemos lo que es y aprendemos a ver en nuestro interior. Se despejan gradualmente esos obstáculos de ignorancia, formados por fuerzas de miedo o deseo en nuestra historia vital temprana o adquiridos en nuestra formación cultural, el ojo del corazón se abre. Ya no buscamos a Dios como algo que hay que encontrar. Vemos que Dios es la luz con la que vemos. Cuando la mente está clara, ¿qué no es Dios? La metanoia devuelve la claridad de visión con la ventaja de poder arriesgar más.

La tarea más importante en la vida es vivirla plenamente. Nuestro potencial creativo consiste en responder plenamente al don de nuestra existencia. Esto significa responder en el punto de nuestro origen dentro del espíritu de Dios. (John Main, *Door to Silence*)

Meister Eckhart llama a este "punto de origen" la "chispa divina" presente en nuestro centro más profundo y misterioso. La metanoia es el camino para descubrirlo. Nos adentra en el tipo de paradoja que las mentes no renovadas encuentran aterradora, pero que para la mente clara es apasionante. Nos soltamos, hasta que ya no hay nada más que soltar; entonces encontramos no sólo todo lo que hemos perdido, sino todo aquello de lo que alguna manera pertenecía.

Esta sabiduría, transmitida a lo largo de la historia, es también el núcleo narrativo de cada vida humana. Hay que contarla y volverla a contar, y nunca mejor dicho que en nuestra época amnésica. Así lo han hecho las más grandes escuelas contemplativas, que a menudo surgieron en los peores tiempos. En la Europa del siglo XIV, por ejemplo, la gente estaba atormentada por la peste (sin vacunas), por el caos social y económico, por una Iglesia dividida y en vergonzosa decadencia espiritual. Los maestros místicos de la época (como el autor de la Nube, la Madre Juliana, Meister Eckhart y Ruusbroek) denunciaron los fallos de la Iglesia, pero no la abandonaron. Cada uno de ellos fue una manifestación única de sabiduría, con su propio estilo y pensamiento, ante el que las autoridades eclesiásticas reaccionaron a menudo con hostilidad.

En su misma diversidad, sin embargo,

oposición. Toda imagen de Dios es un ídolo", dice Gregorio de Nisa.

Buenaventura descubrió, como cada uno de nosotros, "debe suspender todas las operaciones de la mente para entrar en esta sagrada experiencia mística (que) no puede ser comprendida por nadie a menos que se entregue a ella".

La metanoia es la rendición victoriosa de la mente, el abandono del doble acto de la mente-ego al retirar la atención de los pensamientos, incluidos los pensamientos sobre nosotros mismos. Esta es la tradición mística de la Iglesia, más fiel al Evangelio que la mera ortodoxia teológica o la moral impuesta. La teología -como demostrará la nueva Academia WCCM que se lanzará en breve- es más poderosa cuando reconoce sus propios límites.

*

Metanoia es la jornada contemplativa.



podemos ver una profunda unidad de visión.

La visión de la metanoia brilla como el sol del verdadero Ser, nuestro "punto de origen" o la "chispa divina". La mente se renueva mediante la práctica constante y las ráfagas pacíficas de autocomprensión que surgen del silencio y la quietud. La mente y el ego son lo mismo. Como la luna que brilla con la luz del sol, la mente y el ego reflejan la luz del ser, del Dios-Sí mismo que absorbe todas las falsificaciones u

Nos permite interiorizar las palabras de Jesús, cosa que no podemos hacer cuando la mente se queda atrapada en opiniones y límites de segunda mano. Por ejemplo, "el Reino de los Cielos está dentro de ustedes", es un dicho esencial de Jesús: es la percepción experiencial creada en la metanoia de que nuestro centro más profundo está con y en Dios. Encontrar este punto de origen nos permite conocer directamente, como Dios conoce

y conocernos a nosotros mismos sabiendo que somos conocidos (y amados) por Dios. La metanoia también nos lleva a otro misterio de nosotros mismos descrito por místicos tan antiguos como San Pablo: somos conocidos por Dios en la eternidad antes de existir en la carne: "elegidos por Dios... antes de la fundación del mundo", haciéndose eco del profeta Jeremías "antes de formarte en el vientre materno, ya te conocía".

La metanoia despierta un autoconocimiento profundo y transformador. Pero, dirán algunos, ¿qué tiene esto que ver con mis problemas o con el precio de la calefacción de mi casa? ¿Influye de alguna manera en lo bien que vivo en el mundo y en la dirección que éste toma?

Sí que influye. Lo que pensamos de nosotros mismos determina cómo pensamos, actuamos y sentimos. Si nos consideramos carne de cañón (como los reclutas rusos) o algoritmos de consumo (como la gente que hace cola toda la noche para comprar el nuevo teléfono de Apple), ¿dónde está la maravilla de la vida? ¿Dónde está el amor que surge de la maravilla del reconocimiento de uno mismo? ¿Dónde está la maravilla de reconocernos en los demás y de ver un valor divino y la igualdad en todos? **Cómo nos conocemos y comprendemos a nosotros mismos es importante porque determina cómo votamos, vemos la diferencia entre la mentira y la verdad, trabajamos, jugamos y amamos.** Nuestro amor por los demás, por el mundo y por Dios son una sola experiencia que brota del grito de autorreconocimiento de uno de los poemas más bellos de la Biblia: "Te doy gracias, Señor, por la maravilla de mi ser" (Salmo 139).

Sea como sea y amemos a quien amemos, el amor tiene una fuente y una finalidad. Cuando conocemos a alguien y nos enamoramos, o cuando nos dejamos dominar por la compasión hacia los necesitados,

estamos experimentando a Dios. Somos beneficiarios de la revelación más íntima de Dios. Empujados hacia nuevas profundidades de auto-

hostil a él. Pero cuando la religión está impregnada de esta sabiduría es una fuerza global de sanación y progreso.



*Bendición de la sala de meditación "John Main" y de la sala de iconos en Balally
(Foto: archivos de la parroquia de Balally)*

comprensión, hacia los necesitados, la maravilla se intensifica y crece nuestra capacidad de amar. Rumi dice: "Los amantes no se encuentran finalmente en algún lugar. Están el uno en el otro todo el tiempo". Amar, romántica o compasivamente, reconociendo a otra persona, no como la encarnación de la propia fantasía, sino como una manifestación maravillosamente única de Dios, nos cambia en profundidad. Nos libera del engaño, despertándonos a nuestro yo en ellos. También esto forma parte de la metanoia.

Las experiencias de este tipo son raras, expresiones autóctonas del "don de la vida", como lo describió John Main. Merece la pena esperarlas. Nuestra práctica espiritual diaria nos prepara para ellas. Cuando aparecen, son como un impulso adicional en el camino de la metanoia que recorreremos cada día de nuestra vida.

*

La religión que olvida esta sabiduría mística, de revelar lo divino en lo humano y lo humano en lo divino, es irrelevante para el camino humano u

Hoy en día es difícil sentirse optimista sobre la religión institucional: hasta que la ves renovada por la metanoia comunitaria, transformándose en una forma tradicional como la parroquia. Lo he visto recientemente, por ejemplo, en la Parroquia de la Ascensión en Balally, Dublín. El P. Jim Caffrey, un meditador de nuestra comunidad, su predecesor, el teólogo P. Dermot Lane, y un enérgico equipo de feligreses están evolucionando hacia un nuevo tipo de parroquia contemplativa ("meditación y servicio", proclama en una pancarta) que expresa una profunda espiritualidad en el servicio activo. Está marcada más por la profundidad que por la novedad. Celebré con ellos una misa contemplativa en la fiesta de la Epifanía, llena de calor humano y de la *koinonía* de una comunidad diversa e inclusiva, alimentada por una interioridad compartida y un propósito común. Para mí fue un signo de lo que la Iglesia, con un liderazgo inteligente, podría llegar a ser en todo el mundo.

Pero, ¿por qué parece siempre tan difícil comprometerse con el camino de la metanoia y mantenerse en él? Podemos tener momentos, incluso largos momentos, de cielo despejado bañado en el rayo de sol de amor que se siente tan poderoso que nunca se detendrá. Aunque los perdiéramos, nunca los olvidaríamos. Pero el tiempo cambia, el cielo mental se nubla con pensamientos y delirios, las tormentas pueden borrar la memoria. El dolor de la pérdida y la duda pueden entonces socavar lo que una vez fue una certeza inolvidable. Somos criaturas del tiempo.

El tiempo de la vida es tan impredecible que debemos arreglar el tejado mientras brille el sol. Aunque vuelva a gotear, en las tormentas los daños se reducen. La meditación crea resiliencia. Es una parte de nuestra vida en la que no tenemos que pensar pero, si la echamos de menos, enseguida sentimos la falta. Meditamos "en la prosperidad y en la adversidad", como decían los maestros del desierto. Haga el tiempo que haga, nos presentamos sin quejarnos, agradecidos de que forme parte de nuestra vida. Aprendemos la sabiduría de no evaluar las experiencias temporales y parciales en la meditación, sino de permanecer en la experiencia completa.

Una de las lecciones más difíciles de aprender es aceptar el regalo, cuando aparece lo que hemos estado esperando, y practicar el desapego desde el principio. Todo apego se forma imperceptiblemente y conduce a la posesividad y al miedo. Se siembran semillas de nuevo dolor y pérdida. La metanoia se construye en la necesidad del desapego continuo. Nunca te rindas, nunca dejes de saltar. La conciencia de la metanoia se libera para ayudar a la mente del ego mediante la práctica de la meditación. Entra en todas las relaciones y actividades cada vez que pasamos de la gratitud al derecho aferrándonos a un regalo. El camino de la metanoia previene esto. Invierte el descenso hacia el engaño.

Nos salva de la trampa de la posesión y nos devuelve la libertad de la gratitud.

El mundo exterior manifiesta nuestra mente-ego. En la medida en que nuestra mente adopta el principio de metanoia, que nos ayuda a reconocer la diferencia entre el ego y el yo, el mundo entero se convierte en un "punto de origen" para el ser humano divino. Éste es el objetivo último de la meditación. Cambiamos el mundo siendo cambiados. Y cuando vemos nuestra mente como lo que realmente es, el ego, vemos que la única mente libre de ego es la mente de Cristo. Poseemos la mente de Cristo", es el asombroso anuncio.

Comprender el camino de la metanoia que une la vida interior y los acontecimientos exteriores es la curación, la plenitud y la divinización de la condición humana. Porque lo hace evidente, la meditación es el compromiso con la metanoia. Y sí, marca la diferencia. Durante años damos vueltas en círculos, repitiendo errores de diferentes maneras, buscando respuestas y explicaciones. La meditación nos libera de este ciclo de samsara creado por nosotros mismos. A menudo nos preguntamos "¿cuál es el mejor camino a seguir?" La respuesta es "el camino que ya has tomado".

La metanoia no consiste en la novedad, en cambiar de opinión o en adquirir más conocimientos. Se trata de deshacerse de la ilusión a medida que surge, viendo lo que es real en cada forma de experiencia, en periodos de sol o de tormenta. La mente comienza a rehacerse en cuanto empezamos a domar su inquieta actividad. En la quietud nos soltamos y, al ver la prioridad del Ser, todo nuestro hacer cambia.

El tiempo demuestra que la metanoia en sí es un don. La metanoia es el milagro del Ser de autocuración para la mente y el ego a través de lo que está libre de la mente-ego. Reconstruye la mente, reteniendo sus cualidades útiles pero desconectando los mecanismos de apego e ilusión que la hacen autodestructiva. Ramana decía que muchos 'yoes' (muchos yoes ilusorios y



Una figura de contemplación, Notre-Dame de Paris

falsos) son formado a cada instante. En el centro más profundo de nuestro ser, donde nos encontramos en la profundidad finita, donde el silencio consume los pensamientos y las imágenes, entramos en la paz más allá de la comprensión. Aquí, finalmente y para siempre, reconocemos que somos reconocidos.

Más que adquirir nuevas ideas u opiniones, la metanoia elimina falsas identidades e ilusiones. La simple obviedad del auto-reconocimiento es lo que mejor describe el progreso en el camino humano. Es Jesús diciendo "María" y María, en el mismo instante de reconocimiento, respondiendo "Rabbouni". Es la gota fundiéndose con el océano y el océano fundiéndose simultáneamente con la gota.

Con mucho amor

Lawrence

Noticias & Artículos

Seis Oportunidades para Transformar Nuestras Mentes

CONSULTA NUESTRA LISTA DE PROYECTOS, EVENTOS Y NUEVOS CONTENIDOS QUE TE AYUDARÁN EN TU RECORRIDO EN 2023

I - Serie Metanoia y Serie de las Escrituras (en línea)

El tema del WCCM para 2023, "Metanoia", es una llamada a dejar que nuestras mentes se transformen, cambiar nuestra percepción y dirección. Como viene siendo habitual en los últimos años, lo ofrecemos como una serie en línea con 10 oradores de diferentes campos, que reflexionan y nos ayudan a profundizar en este tema del cambio. Con aportes del campo de la religión, la ciencia, la política, la economía y la tecnología, esta serie que se realizarán durante el año será un descubrimiento de esperanza y nuevas perspectivas de nuestro futuro. La primera charla de enero estuvo a cargo del Dr. Barry White, sobre la ciencia y el arte de sanar, y los temas y oradores de las próximas sesiones serán los siguientes:

28 de febrero - Educación. **Diane Tolomeo**: *Enséñame lo que no puedo ver.*

21 de marzo - Filosofía. **David Egan**: *Los animales y nosotros - Una comunidad multiespecie;*



Matthew Fox

25 de abril - Personificación. **Giovanni Felicioni**: *En mi carne me encuentro cara a cara con Dios.*

30 de mayo - Política mundial. **Mark Medish**: *Reflexiones sobre la escala humana;*

3 de junio - Religión. **Matthew Fox**: *Dejar que nuestras mentes se renueven en torno a la religión;*

25 de julio - Escritura. **Jane Williams**: *Metanoia: cómo la Escritura*



Jane Williams

transforma nuestras mentes;

5 de septiembre - Tecnología. **Marco Schorlemmer**: *La humanidad en un mundo tecnocientífico;*

21 de noviembre - Cultura. **Jane McAuliffe y Dennis McAuliffe**: *Contemplación y cultura del encuentro;*

12 de diciembre - Economía. **Mark Carney**: *Valor(es) para construir un mundo mejor para todos.*



Entre líneas: cómo leer la Biblia y otros Textos Sagrados

Laurence Freeman conduce una serie de nueve sesiones en línea (a partir de septiembre). Un viaje único para descubrir cómo la experiencia interior descrita en los textos sagrados es la misma que descubrimos en nosotros mismos en el camino contemplativo. Reaprender a leer estos textos es una prioridad para un mundo en el que se ha perdido la conexión entre las dimensión interior y exterior.

Para saber más sobre todas nuestras series en línea, visita wccm.org

Noticias & Artículos

2 - Retiros y Peregrinaciones

Además de poder hacer un retiro personal y compartir la vida con la comunidad de Bonnevaux, nuestro centro internacional ofrece un programa especial de retiros y otros eventos:

16 al 25 de febrero: Profundiza en tus raíces: planta árboles y medita en Bonnevaux

3-4 de marzo: La sabiduría del desierto: Libertad para cambiar - Retiro de Cuaresma (en línea), con **Laurence Freeman**

7-12 de marzo: Escuela de sabiduría benedictina con **Cynthia Bourgeault** (profesora residente)

1-9 de abril: El Misterio Pascual consiste en ser transformado - Retiro de Semana Santa (híbrido) con **Laurence Freeman y Giovanni Felicioni**

2-7 de mayo: Arriesgar el deleite, con **Sarah Bachelard** (Profesora residente)

6-11 de junio: Renovación radical: Conciencia Crítica y Activismo Sagrado, con **Andrew Harvey** (Profesor residente)



Sesión de meditación en el galpón durante el Seminario John Main Seminar 2022

1-6 de agosto: Estabilidad y Plasticidad: Abrazar los cambios de la vida - Retiro para jóvenes adultos con **Laurence Freeman, Giovanni Felicioni** y otros.

7 - 11 de noviembre - Retiro de yoga y meditación (a confirmar) con **Giovanni Felicioni**

14-19 de noviembre: Buena Medida, Apretada y Abundante: Cómo la contemplación da forma a nuestra acción con **Rowan Williams** (Profesor residente)

Para más información, visita bonnevauxwccm.org

Retiro de Monte Oliveto



Ver para creer es el tema del retiro de Monte Oliveto de este año (del 24 de junio al 1 de julio en Italia), dirigido por **Laurence Freeman y Giovanni Felicioni**. Podemos mirar algo y ver sólo lo que imaginamos. Podemos tener una experiencia y perdernos su significado. La pérdida, el dolor, la desilusión pasan factura en la vida, pero también puede ser transformados viendo lo que realmente está ahí. Este retiro se celebra en Monte Oliveto desde hace 30 años y los participantes afirman que les conduce a una paz más profunda y duradera.

Visite <https://wccm-int.org/moretreat23>

Peregrinación a Tierra Santa

Laurence Freeman conducirá una peregrinación a Tierra Santa con una extensión opcional a Jordania, del 2 al 13 de octubre. Visita los lugares sagrados donde Jesús nació, caminó, enseñó, murió y donde comenzó la Iglesia. Con meditación diaria, esta peregrinación profundiza en la fe y fortalece el camino interior, especialmente a través de la comunión entre los peregrinos.

Para más información, visite: <https://wccm-int.org/hland23>

Noticias & Artículos

3 - Abre la Academia WCCM



¡Estamos emocionados en anunciar la apertura de la Academia WCCM!

La Academia es un programa interdisciplinario basado en la tradición cristiana contemplativa e inspirada por la meditación como una fuente universal y unificadora de sabiduría. Creemos que la contemplación genera paz y sabiduría las cuales constituyen los cimientos para la paz, y que esta paz y sabiduría se pueden promulgar y aplicar a



través de toda la vida humana y la sociedad.

La Academia, la cual está basada en valores ecuménicos, interreligiosos e inclusivos, está comprometida en transmitir las prácticas contemplativas y enseñanzas de John Main y Laurence Freeman a una nueva generación de estudiantes. Sin importar que seas nuevo a la contemplación o un practicante experimentado; un estudiante de

teología, filosofía, o alguna otra disciplina; o simplemente alguien que quiere profundizar en el camino de la meditación, la Academia provee una oportunidad única para explorar el poder transformativo de la contemplación y como puede ser aplicado a la propia vida y trabajo.

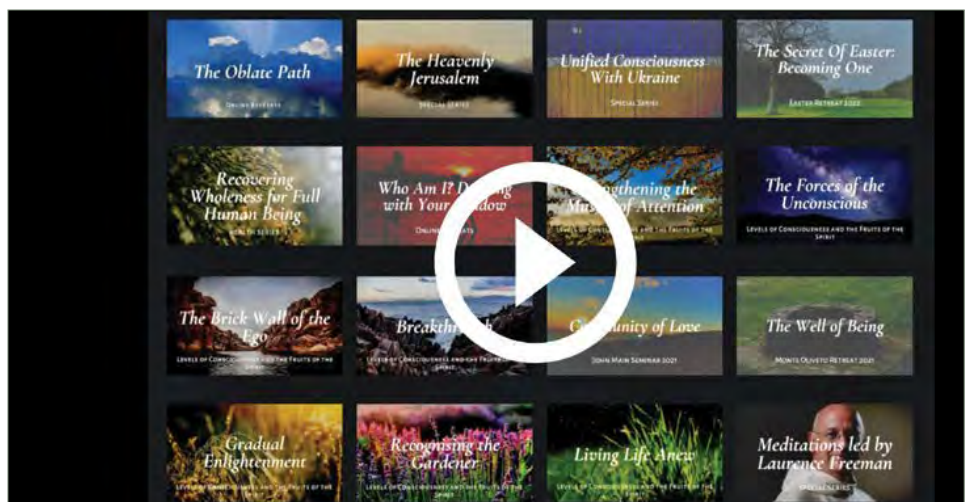
Con una facultad rica en diversidad de profesores y tutores personales, una combinación de cursos en línea, retiros y seminarios presenciales, la Academia ofrece una experiencia educacional inmersiva que profundiza nuestra comprensión de la sabiduría contemplativa en todas las tradiciones. La Academia toma de la comunidad global de maestros y practicantes comprometidos es promover una sensación de inclusión, conexión y apoyo mutuo entre sus estudiantes.

Esperamos que te unas a nosotros en este viaje de descubrimiento y crecimiento. Para saber más acerca del programa, por favor visita la página web de la Academia:

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

4 - Nuestra plataforma de video en línea

A finales de 2022 lanzamos WCCM+, nuestra plataforma de videos en línea con más de 300 horas de nuestras pláticas, retiros, sesiones de meditación y eventos relevantes. Te invitamos a que te suscribas como miembro para que apoyes tu viaje personal y al mismo tiempo apoyas a la WCCM en su misión para diseminar la meditación al mundo y “para servir a la unidad de todos”. Puedes tomar la prueba de 7 días gratuitos antes de suscribirte. Para más información por favor visita: <https://wccm.org/wccm-plus>.



Noticias & Artículos

5 - Meditatio, una extensión de la WCCM

POR KATE MIDDLETON, DIRECTORA DE MEDITATIO

El programa de extensión de la comunidad incluye trabajo en prisiones, así como también en los campos de salud, justicia social, educación, negocios y, muy importante, crisis climática. Al conectar y crear redes a través de seminarios en línea, y ofrecer enseñanzas sobre meditación, la WCCM busca crear un puente entre la experiencia contemplativa y áreas clave de la sociedad moderna, educando, inspirando e informando a meditadores y no meditadores por igual. El Centro Meditatio en Londres (el cual celebra su 10° aniversario en marzo) ofrece un espacio físico para el diálogo y el aprendizaje, y representa un tipo de microcosmos del trabajo que se está llevando a cabo globalmente.

Meditatio está conformado por una red increíble de expertos voluntarios que trabajan para llevar la meditación a diferentes áreas de la sociedad. El año 2023 será un tiempo para reclutar, y capacitar más voluntarios. ¿PODRÍAS SER TÚ UNO DE ELLOS? Meditatio quiere animarte y capacitarte para que tengas plena confianza al hablar acerca de tú práctica en diferentes contextos. Hemos empezado con la producción de una guía para la meditación con niños y ahora Mary Devane, La Coordinadora Internacional de Meditatio, esta produciendo un conjunto de herramientas para apoyar a los meditadores para “entrar” en la prisión local y contar con las habilidades necesarias para enseñar a los presos o a sus familiares. El trabajo relacionado con trauma se

*Pronto: Irrumpir en Prisión -
Una herramienta para la
meditación
(Foto: Dimitris Vetsikas/
Pixabay)*



está llevando a cabo en los Estados Unidos por Tim Kelly, y estamos buscando empezar algunos grupos en línea para apoyar a grupos marginados: refugiados, personas saliendo de prisión, aquellos recuperándose de traumas y adicciones. Te capacitaremos para liderar un grupo como este, ya sea en línea o presencial en tu vecindario. Queremos apoyarte para que salgas y busques a las personas que más necesitan la meditación. *The Earth Crisis Group* se formó el año pasado para observar como la meditación puede ayudar a corregir el balance climático. Esto es de gran importancia y, como meditadores, necesitamos estar ocupados e informados. Estamos actualmente formando una red de meditadores involucrados en el trabajo del cambio climático. Para aprender más sobre esto, busca los foros de nuestro *The Earth Crisis Group* que se estarán llevando a cabo con regularidad.

Terry Doyle, el Coordinador Internacional para Personas Marginadas famosamente dice, “tengo mantra, viajaré”. Lo que él quiere decir es que solo necesitamos nuestra palabra, y la llevamos donde más se necesita. Por supuesto, se necesita confianza en uno mismo para hacer esto. Algunos grupos son desconocidos o representan un reto para nosotros.

¿Qué lenguaje debemos usar? ¿Se nos permite mencionar a Dios? ¿Podemos decir que estamos enseñando Meditación Cristiana?

Estoy segura que estas son algunas preguntas que nos surgen a todos nosotros. Mientras que no escondamos la dimensión de la fe de nuestra práctica o inspiración, debemos por supuesto asegurar a nuestra audiencia que no estamos tratando de convertirlos a nuestro sistema de creencias. Así en 2023, Meditatio busca, a través de seminarios, eventos, programas de enseñanzas en línea y meditación, animar y apoyar lo que queremos hacer: ¡compartir este increíble regalo con la mayor cantidad de personas como sea posible! Si estás interesado en involucrarte con la comunidad en cualquiera de estas áreas de compromiso mencionadas, por favor ponte en contacto en meditatio@wccm.org.

Para explorar todas las iniciativas Meditatio, visita <https://wccm.org/outreach/>

Haz parte de esta transformación social de la conciencia en 2023. Metanoia, permite que nuestras mentas se renueven y ¡maranatha!

Noticias & Artículos

6 - Nuevos cursos en línea que ayudarán a los responsables de grupos, a los programas de extensión y la divulgación de las Enseñanzas Esenciales

POR PHIL ROGACKI, DIRECTOR DE WCCM FORMACIÓN EN LÍNEA

WCCM Formación en línea publicará varios cursos en el primer semestre de 2023.

Los cursos tendrán un enfoque contemplativo a nuestras crisis actuales como el desafío a la democracia y la sanación de traumas.

Otros cursos se enfocarán en una investigación más profunda de la transformación de la conciencia, que surge de la práctica de la meditación.

También habrá cursos sobre el

desarrollo de liderazgo y los dones personales de los formadores de meditación. Forman parte de ello un curso de Líderes de Grupos de Meditación y un curso para los formadores del Taller de Enseñanza Esencial; este último ha sido uno de los favoritos de la WCCM durante más de 20 años, y se basa en los fundamentos de la enseñanza y la espiritualidad cristiana.

Para más información, visita wccm.org/courses



Primer seminario John Main en Bonnevaux

Hermán Van Rompuy fue el orador principal del Seminario John Main 2022 sobre el tema "El desafío A la democracia: El desafío De la democracia".

El Seminario y el retiro pre-seminario (dirigido por el P. Laurence) se celebró por primera vez en Bonnevaux en noviembre de 2022. El cupo de participantes residentes estaba completo y varios centenares se inscribieron en línea. Hermán Van Rompuy habló de forma sabia y desafiante, y disfrutó de un intenso diálogo tanto con meditadores experimentados como con otros más jóvenes, con una apasionada preocupación por el medio ambiente. El Seminario John Main de 2023 tendrá lugar del 11 al 17 de septiembre y pronto se darán a conocer los detalles.



Contemplación en Acción en Trinidad & Tobago

Un grupo de meditación de Trinidad, liderado por la coordinadora nacional Sandee Bengochea, puso en práctica la idea de "contemplación y acción" proyecto que ayudar a mujeres refugiadas de Venezuela. Durante ocho semanas (a partir de septiembre de 2022), impartieron a las inmigrantes clases de inglés, les enseñaron técnicas de

trabajo y les proporcionaron apoyo en salud mental. Todo el proyecto giró en torno a la práctica de la meditación. "Era realmente hermoso ver cómo las mujeres se calmaban durante la meditación, a menudo había también lágrimas.

Creo que lo que hicimos fue proporcionarles un espacio para que sanen, para que simplemente sean,

para que respiren y traten de encontrarse a sí mismas de nuevo". "El proyecto *Contemplation Leading to Action*, significó mucho para nuestro grupo. Y de hecho, todos estamos esperando para hacer otra vez el programa", dijo Sandee. Vea la entrevista completa en: <https://wccm-int.org/intvtrind>

In Focus

Kenzie Knight, Estados Unidos



Mi experiencia con la meditación comenzó cuando era una nerviosa estudiante de primer año en la Universidad de Georgetown. Me encontraba abrumada y acudía al Centro de Diálogo y Meditación John Main (JMC) en busca de silencio, sencillez y quietud. Al principio, la meditación era una vía de escape del agitado ritmo universitario. Buscaba un momento de descanso en medio de grandes cambios. De lo que no me daba cuenta entonces era de la invitación a la que Dios me estaba llamando.

A través de mi experiencia en el Centro y la profundización en las enseñanzas de John Main, Laurence Freeman y muchos otros, aprendí que la meditación es una llamada a la oración y a encontrar descanso en Dios. Para mí, la

meditación puede resumirse en la frase "mirada mutua", tal como la expresó bellamente el P. Martin Laird, O.S.A., reflejando el encuentro entre Dios y yo. He profundizado en mi práctica este otoño como becaria del JMC para la Contemplación Cristiana para 2022-2023, generosamente patrocinada por el "Trust for the Meditation Process"

Mi mayor observación ha sido la naturaleza no lineal de la práctica. Es decir, me he dado cuenta de que a veces las distracciones son constantes y otras veces puedo sintonizar

*La invitación de la
meditación
es encontrar descanso en la
inquietud,
a abrazar la difícil
naturaleza de dejarse llevar*

claramente con la presencia de Dios. ¡A veces experimento ambas cosas el mismo día!

He descubierto que he depositado en la meditación expectativas de una práctica perfecta. Suponía que mi práctica de la meditación tendría un progreso lineal en el que las distracciones serían cada vez menores a medida que meditara más. Pero no ha sido así. Me he dado cuenta de que

las distracciones siguen siendo frecuentes después de años de práctica. Y estoy aprendiendo a aceptarlo, que Dios no me pide que sea perfecta, sino que simplemente sea.

Aun así, esta no linealidad puede ser en ocasiones frustrante y desesperanzadora. Así que estoy aprendiendo a sentarme con esta frustración y con mis distracciones en la meditación, recibéndolas como huéspedes en lugar de verlas como intrusas, porque aceptar la presencia de estos sentimientos forma parte del proceso de la práctica, tanto como encontrar la quietud. Me recuerda las palabras de Jesús:

"Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados, y yo los aliviaré" La invitación de la meditación es encontrar descanso en la inquietud, abrazar la difícil naturaleza de dejar ir. No se trata de perfeccionar la práctica, sino una forma de la agitada vida. Se trata de reorientar nuestra forma de pensar sobre nuestra relación con Dios, con nosotros mismos y con los demás.

La meditación es simplemente la invitación a encontrar a Dios dentro de nosotros y a recentrarnos en ese amor, a sentarnos en una mutua mirada. No importa cómo se desarrolle la práctica, Dios y tú están ahí en el momento presente, y eso es lo único que importa.



El Boletín de la WCCM se publica cuatro veces al año por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, St Marks, Myddelton Square Londres EC1R 1XX, Londres, Reino Unido. Tel: +44 (0) 20 7278 2070

Editor: **Leonardo Corrêa**
(leonardo@wccm.org)

Diseño Gráfico: Gerson Laureano

Traducción: Gabriela Howson, Eduardo de la Fuente, Guillermo Lagos, Elba Rodríguez

¿Deseas contribuir al boletín de la WCCM? Nuestra próxima fecha límite es 15 de marzo.

Eventos & Proyectos

Llamado primaveral: Unidos por el futuro



Series en línea gratuitas para jóvenes adulto

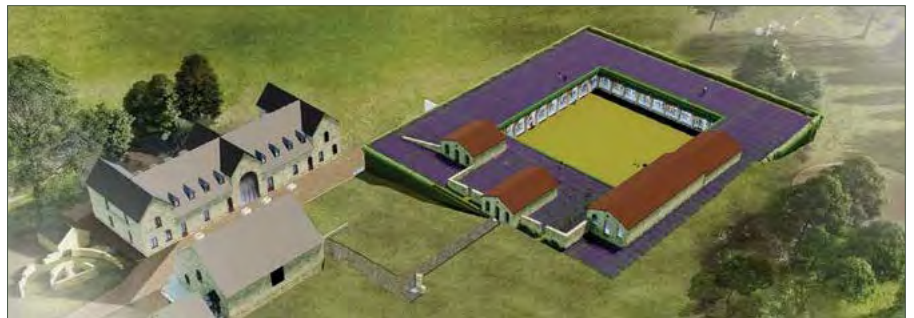
Plenamente vivos: Contacto con tu propio centro es una serie gratuita en línea de ocho sesiones que comienza en febrero. Esta serie se ha creado para el grupo de edad de 16 a 45 años y se centra en las preguntas que puedan tener sobre la sociedad y el mundo en el que vivimos. Cada sesión estará dirigida por un meditador de la comunidad internacional y se centrará en un aspecto diferente de la meditación, incluyendo una introducción general, los beneficios de la meditación, la diferencia entre meditación y atención plena, y el equilibrio entre acción y contemplación, entre otros temas. Para más información ingrese aquí: <https://wccm-int.org/yngs23>

La WCCM es mucho más que una organización: es una comunidad de personas de todo el mundo, comprometidas con la misión de compartir el don de la meditación cristiana. Hemos recorrido un largo camino en nuestros más de 30 años de existencia. Ahora tenemos Comunidades Nacionales en 63 países y estamos presentes en más de 100. Hemos estado enseñando meditación en todo tipo de ambientes y áreas de la sociedad, no solo entre cristianos.

Dado que la meditación es una

sabiduría universal, todo el mundo es bienvenido a unirse a nosotros. La WCCM sigue expandiéndose y creciendo, por lo que nuestras necesidades financieras también han aumentado significativamente.

Nuestra colecta de primavera para recaudar fondos tendrá lugar la semana del 24 al 31 de marzo de 2023. Por favor, súmense y donen lo que puedan. En nuestra página web (wccm.org) encontrará información detallada sobre las formas de donar.

Próxima fase de Bonnevaux:
El Monasterio contemplativo

La próxima gran etapa del proyecto Bonnevaux será el Monasterio Contemplativo. Al igual que la primera versión de esta idea, habrá 26 nuevas "celdas" en un entorno de paz y belleza únicas. El nuevo diseño es más económico, más ecológico y se integra mejor en los edificios antiguos. Hasta la fecha, Bonnevaux ha sido posible gracias a la generosidad de meditadores, amigos y fundaciones. No hemos solicitado préstamos y nuestra única deuda es la gratitud. Con el mismo tipo de apoyo, tenemos previsto comenzar las obras a principios de 2024. Más información: <https://wccm-int.org/ccloister>

Para hacer un pedido: Contacta con el centro de recursos más cercano. Nuestros centros son los siguientes:

REINO UNIDO Y EUROPE
www.goodnewsbooks.co.uk
orders@goodnewsbooks.co.uk
Tel: +44 (0) 1582 571011

CANADÁ
www.mediomedia.ca
christianmeditation@wccm-canada.ca
Tel: +1-514-485-7928

ASIA
mimi@wccm.org
Tel: +65 9661 0362

AUSTRALIA
www.wccmaustralia.org.au/store
jopanetta@gmail.com
Tel: +614 0978 4357

NUEVA ZEALANDA
www.christiansupplies.co.nz
nz_order@pleroma.org.nz
Tel: +64 6 85 68378