



WCCM

Boletín de la Comunidad Mundial de Meditación Cristiana

Cada vez más cerca de la fuente

UNA NUEVA SERIE DE ENSEÑANZAS INTRODUCTORIAS DE LAURENCE FREEMAN RENUEVAN LA SIMPLICIDAD DEL VIAJE



Imágen por vined mind de Pixabay

En este número

6 Noticias

Seminario John Main 2024: Volver a New Harmony, lugar de nacimiento de la WCCM y desde ahí avanzar

7 Noticias

Tayná Malaspina describe su nuevo curso sobre Inteligencia Espiritual para los jóvenes

9 Noticias

João Correia de Portugal: Encontrar la meditación durante una crisis a la mitad de la vida

Queridos amigos,

Una carta de Laurence Freeman OSB

La "Enseñanza Esencial" de la Meditación Cristiana, al igual que el Evangelio, es simple y siempre fresca. Por eso puede - y necesita - ser expresada de nuevo para cada generación. Necesitamos usar el lenguaje del día para que las palabras de los textos sagrados no se vuelvan obsoletas o demasiado familiares. Y necesitamos abordar las necesidades y desafíos actuales de nuestro tiempo. Esta carta contiene la primera de cuatro charlas en línea que intentan hacer esto. Estas no reemplazan los conocimientos anteriores, pero espero que refresquen y renueven la forma en que todos podemos compartir este gran don.

La respuesta a esta serie fue muy alentadora: más de 3000 personas en diferentes zonas horarias escucharon cada sesión. Las series fueron traducidas simultáneamente a cinco idiomas y cada semana se inscribieron más personas. Esto testifica tanto la dedicación y habilidad de nuestros equipos en la comunidad como el "hambre de oración" contemporáneo que identificó John Main y al que nuestra tradición contemplativa puede responder poderosamente. Una serie de seguimiento de seis sesiones llamada "Sentir el Camino" comienza en agosto y ofrecerá un apoyo y comprensión más profundos al viaje que muchos nuevos meditadores comenzaron con esta serie introductoria.

PRIMERA CHARLA

Empezar a meditar: todos empezamos desde donde estamos. Después de 45 años de meditar, puedo decir con toda autoridad que todavía soy un principiante. El meditador siempre está volviendo a su comienzo. ¿Por qué comenzar en primer lugar? Incluso si solo tienes una sensación superficial de curiosidad sobre la meditación, es una señal para tomar en serio. Intenta dar un primer paso. No tienes nada que perder excepto tus limitaciones y tus miedos sobre tus limitaciones. Podría ser solamente un hito en el viaje de tu vida. Simplemente intentar con una mente y un corazón abiertos puede ser en sí mismo una decisión que cambie tu vida.

De hecho, te estás abriendo a algo nuevo, a una dimensión de ti mismo que quieres y necesitas conocer mejor. Estás mirando hacia una nueva parte de ti mismo.

Empezar el viaje de la meditación es un viaje dentro de un viaje - el siempre misterioso viaje de tu vida. Estás respondiendo a una llamada desde lo profundo de ti mismo, más allá de cualquier pensamiento o explicación. Como mínimo, la meditación te dará una nueva profundidad y



te ayudará a vivir desde esa profundidad.

Puedes estar pensando: "Todo el mundo habla de lo grandiosa que es la meditación: algunos la ven como oración y parte de las tradiciones religiosas de sabiduría. Otros pueden hacerlo solo por razones de salud mental o física y tienen el sello de aprobación científica para ello. Así que las tradiciones de sabiduría espiritual y la ciencia moderna están de acuerdo en que la meditación vale la pena. Veamos si también es para mí." John Main lo expresó de otra manera cuando dijo: "Estamos hechos para meditar. Es tan natural para el espíritu como respirar lo es para el cuerpo."

Cualquiera que sea la motivación que te invite a comenzar, ya sea que fuere solo pura curiosidad o incluso el sentirte perdido o desesperado, la fuerza interior que nos atrae

a la meditación es la fe. Los seres humanos crecen a través de la fe - es decir a través de la relación, la integridad, siendo fieles a uno mismo. La experiencia te enseñará la diferencia entre fe y creencia. En la meditación, como en todas las cosas importantes, la experiencia es nuestra maestra.

Estás comenzando un viaje para profundizar en la forma en que vives fielmente tu vida - con significado, esperanza y amor. Es una práctica y un viaje

de fidelidad humana. San Ireneo dijo: "El principio es la fe, el final es el amor y la unión de los dos es Dios." Si no eres religioso y no tienes una creencia sobre Dios, eso puede ser una ventaja al principio porque nuestras ideas sobre Dios pueden ser un problema cuando se trata de la realidad. Pero ten cuidado, la meditación no se trata de enfocarse en nosotros mismos. Incluso existe un peligro real de que puedas descubrir algo llamado Dios. Si eres religioso, también ten cuidado: la meditación cambiará la imagen y creencias que tienes sobre Dios. La mayoría de las personas tienen fe en la fe de otras personas y, por lo tanto, solo se convierte en una creencia. La meditación te lleva a la fe de primera mano.

O quizás tuviste una educación religiosa temprana pero no te preparó maduramente

para la vida adulta. También se volvió superficial con explicaciones superficiales, impulsos de culpa y miedos infantiles. La religión puede convertirse en una forma de consumismo o incluso opresión, que no cumple lo que predica. Dejar atrás ese tipo de religión requiere verdadera fe.

La principal motivación para comenzar es darse cuenta de que la realidad - tu vida, el mundo, todo lo que es o piensas que es - es más de lo que parece a primera vista. Descubrirás una nueva dimensión invisible pero real al ir más allá de la superficie de las cosas, más allá de lo que piensas e imaginas y crees.

Nos quedamos atrapados en cuestiones superficiales: qué vamos a comer, qué vamos a vestir, resolver problemas, llenar formularios innecesarios, sobrevivir en nuestro mundo complejo y agitado. Nuestro entorno social está poco más que loco con sus valores materialistas y la cultura de entrega en el mismo día que promete lo que no puede cumplir. Lo que obtenemos a cambio es estrés, una sensación de inutilidad y aburrimiento. Con todas las novedades disponibles, es como darse cuenta a mitad de una película que ya la habías visto antes. Lo que se anuncia con nuestros valores presentes: tiempo de descanso para ser nosotros mismos, una tez hermosa, felicidad, realización, relación, libertad, no es lo que obtenemos. Estamos condicionados por una mentira.

Vivir dentro de una mentira es como estar sedado. Es una existencia que nos deprime cada vez más; nos genera frustración e ira que nos destruye a nosotros mismos. Esa ira, y la tristeza que hay detrás de ella, se expresa incluso en la forma en que conducimos el auto o hacemos fila y en la manera en que tratamos a las personas que amamos. Meditar es dar el primer paso para salir de ese estado de sedación y despertar.

¿Y qué encontraremos? Profundidad. Autenticidad. Una forma de ser más allá de las palabras. Al principio, puede sentirse como estar bajo el agua, ¡pero no entres en pánico! Rápidamente te darás cuenta de que puedes respirar bajo el agua. Hay más en la vida que lo que se ve en la superficie y hay más vida en la profundidad.

Comenzar a meditar es poner tu fe en tu propia intuición de que "hay algo más en la

vida". Empezar a meditar es hacer algo para encontrar este "algo más" de una manera que nunca podrás solo leyendo, viendo YouTube o escuchando charlas.

La meditación es acción pura. No puedo meditar por ti, pero podemos meditar juntos

atento. Otra verdad universal es la consistencia, que es una forma de fe. Si estás buscando un manantial, es mejor cavar profundo en un agujero en lugar de comenzar un nuevo agujero cada vez que cavas.



como lo haremos en unos minutos. De hecho, como discutiremos la próxima semana, meditar con otros es una de las mejores maneras de empezar. Otra forma de decir esto es que la meditación es aprender a ser en lugar de solo hacer o pensar. Ser es acción pura. No tenemos que hacer nada para ser. Simplemente ser, y realmente podemos, una vez que dejamos de aferrarnos a la superficie de las cosas, las olas de la mente y los sentimientos transitorios.

Entonces, pongámonos manos a la obra. ¿Cómo podemos meditar? Eso es como preguntarle a alguien cómo llegar del punto A al punto B. Las indicaciones que recibirás dependerán de a quién le preguntes. Pero debido a que la gente es generalmente buena, quien sea que detengas y le preguntes te dará la mejor respuesta que pueda, y eres libre de confiar en ellos o no. Así que te dará la mejor respuesta que pueda. Hay muchas maneras de meditar. Te diré lo que he aprendido, no porque afirme que sea la única o la mejor manera de hacerlo. Los meditadores no necesitan competir sobre sus diferencias. Pero hay algunos factores universales, como son el silencio, la quietud, la simplicidad y, especialmente, el estar

Así que sugiero fuertemente que pruebes lo siguiente durante las próximas cuatro semanas. Los principiantes necesitan mentes y corazones abiertos y un cuerpo relajado y alerta. La meditación no es un espacio mental. La meditación no es lo que piensas. Es corporal, y descubrimos esto al ver cuánto más somos que nuestros pensamientos, deseos, miedos y fantasías. El cuerpo puede enseñarnos esto si nos hemos quedado atrapados en nuestra mente. El cuerpo es un amigo espiritual, nuestro mejor amigo, incluso cuando está enfermo o no es tan hermoso como nos gustaría. Nunca miente porque siempre está en el ahora, en el presente. ¿Con qué frecuencia están nuestras mentes en el ahora? Vuelan del pasado al futuro y pasan la mayor parte del día en la sala de estar de la fantasía. La meditación es el viaje hacia el eterno ahora y el descubrimiento de que no tiene límites. El cuerpo nos ancla en el momento presente para que podamos navegar el océano del ser.

El primer paso es sentarse. Sentarse está a medio camino entre estar de pie y estar acostado, entre descansar y trabajar. Tu postura física debe ser relajada y alerta. Si estás en una silla: pies en el suelo, espalda

recta, hombros y músculos faciales sueltos. O, si estás en un cojín en el suelo, dale a tu cuerpo el soporte necesario para sentarte derecho. Como sea que te sientes, no te encorves ni estés demasiado rígido. No tienes que “parecer un meditador”. Simplemente, está alerta y cómodo. La meditación es un camino medio, a veces un filo de navaja, entre los extremos.

Cierra ligeramente los ojos y observa tu respiración, cómo entra y luego deja tu cuerpo, uniéndote a todas las personas del mundo que necesitan de respirar y al planeta y todos sus milagrosos procesos naturales que producen el aire que necesitamos. Presta atención al aire que entra y sale. Al inspirar, recibimos el don de la vida, y al exhalar, nos soltamos, nos empobrecemos y no nos aferramos. Todo sin pensar, como respirar bajo el agua. Sin esforzarnos demasiado. Todo esto es una simple preparación del cuerpo y de la mente.

Segundo paso: realmente comienza el viaje. Profundiza en el trabajo de atención que has comenzado. Empieza a repetir una sola palabra. Dila interiormente, en silencio, con atención. Sabemos lo difícil que es mantener la atención. Estamos condicionados a tener una capacidad de atención muy corta. Así que, en esta fase del viaje, prepárate para frecuentes, e incluso constantes distracciones. Pero aprende cómo se puede aprender de la distracción en lugar de desanimarte por ella.

Cuando te des cuenta, después de unos segundos, que no estás prestando atención al mantra porque estás planeando algo, recordando algo, soñando despierto o torturándote con pensamientos negativos, tan pronto como seas consciente de esto, deja el pensamiento y vuelve a la palabra. Tan pronto como seas consciente. Conciencia es una palabra importante para el nuevo meditador. La meditación trata de volverse más consciente, de estar más despierto. Esto te lleva a ser más consciente y humano, a aceptar mejor lo que venga. Así que, ser consciente de que has dejado de decir el mantra es algo de lo que habría que sentirse bien; no es algo malo, ni debería considerarse un fracaso. Solo empieza a decir el mantra de nuevo tan pronto como seas consciente de ello, y habrás ganado terreno en el viaje.



Este es un viaje de fe. Y se realiza a través de repetir el mantra con fidelidad. Sé humilde. El ego no está a cargo de tu meditación. Es por eso por lo que te sentirás más libre. La libertad esencial – es decir, la libertad del espíritu –, es el liberarse del control que ejerce sobre nosotros nuestro ego. Di el mantra suavemente, pacíficamente, con un toque ligero pero fiel. El mantra quita la atención de ti mismo, del ego, y por eso se siente liberador, aunque no sea fácil.

Este es un viaje, un viaje de toda la vida. Cada meditación, cada vez que dices el mantra, es un nuevo comienzo. No estamos ganando millas sino restaurando la mente a modo principiante, recuperando la actitud y la inocencia de un niño, la capacidad de maravillarse de las cosas. La meditación es simple, radicalmente simple.

Siéntate, cierra los ojos, di tu mantra. Escucha la palabra mientras la dices. No la visualices, sino escúchala. Artículala con claridad. Regresa al mantra. Haz esto al menos... una vez al año. Pero preferiblemente, al menos, dos veces al día, durante 20 a 30 minutos. ¿Cuánto tiempo tomará? ¿Cuánto tiempo tomará para qué? ¿Para lograr qué? ¿La iluminación? Estamos iluminados, pero no tenemos la suficiente fe para saberlo.

Elegir la palabra, el mantra, es importante. Te quedarás con la misma palabra durante la meditación y para cada meditación, mañana y tarde, porque tu mantra es tu pequeño camino a través de la jungla de tus pensamientos, hacia el espacio abierto de tu corazón. Y siempre mantente en tu camino. El mantra nos lleva al silencio. El silencio es sanador, restaurador y, después de todo el ruido que llevamos dentro y que hay alrededor de nosotros, es un alivio asombroso. Esperarás con ansias tus tiempos de meditación con la misma intensidad con la que esperas una ducha después de un día sudoroso y lleno de ruido. Es una inmersión en un mundo no egocéntrico.

Cuando te distraes o cuando dejas de meditar por unos días o incluso más tiempo, nunca estás a más de un paso del camino. Simplemente comienza de nuevo, es un nuevo comienzo, pero de un camino familiar que llegarás a amar y reconocer. Así que, mantén con la misma palabra. Yo sugeriría una palabra sagrada - no en tu propio idioma - suave y rítmica en sonido y tono. Personalmente recomiendo la palabra "maranatha". Está en arameo y significa "el Señor viene" o "Ven, Señor". Pero no estamos pensando en su significado. Es la más antigua oración cristiana. Pero no tienes que ser un creyente para decirla. Dila en cuatro sílabas iguales: ma-ra-na-tha. Forma la palabra

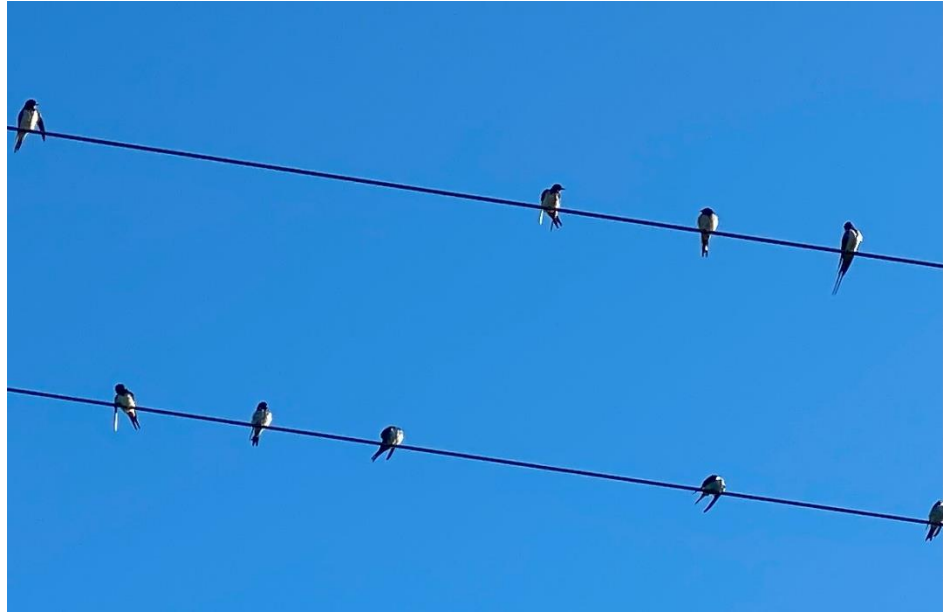
claramente en tu mente, en tu corazón, mientras la dices suavemente, fielmente. Escúchala y permite que te lleve simplemente, con fe, hacia la quietud y el silencio.

¿Cuánto tiempo tomará establecer una práctica diaria? No te conozco. Me conozco a mí mismo y a mí me tomó unos cuantos años porque soy un aprendiz lento y carezco de disciplina. Incluso tuve que convertirme en monje. Pero tampoco tenía una comunidad de apoyo en ese momento, aunque tenía a mi maestro que me inició, nunca me intimidó y fue infinitamente paciente.

Para la próxima semana, intenta meditar por la mañana y por la tarde. Configura una alarma: mínimo 10 minutos y, de manera óptima, 20 minutos, por ahora. Puedes descargar un temporizador con la aplicación de la WCCM y elegir el sonido de un cuenco de meditación de tu agrado. Practica algunos ejercicios diarios que te ayudarán a prepararte para la próxima meditación, especialmente la de la tarde: cuando estés esperando algo — el ascensor, o que cambie la luz del semáforo — no mires automáticamente tu celular, ni leas los anuncios. Recuerda el mantra, ligeramente, suavemente. Si te sientes demasiado ocupado, cansado o molesto para meditar

cuando llegue el momento, antes de alejarte, pregúntate qué es lo que realmente quieres y no trates de engañarte a ti mismo.

"celda externa" donde te resulte más fácil entrar en la celda interior de tu corazón.



Toma unos momentos para prepararte para la meditación: un breve estiramiento físico, hacer conciencia de la respiración, escuchar

algo de música, tomar una siesta rápida de 5 minutos. No meditamos para relajarnos. Nos relajamos para meditar. Encuentra el mejor lugar para meditar. Este puede ser tu

Laurence

Cosas que deberías saber sobre la nueva serie para Aprender a Meditar con Laurence Freeman:

- Las pláticas estarán disponibles en el sitio como curso en línea para que cualquiera pueda suscribirse (son gratuitas)
- Las pláticas también serán editadas para ser utilizadas en los grupos de meditación para que los miembros puedan invitar a sus amigos y puedan seguir las series.
- Las pláticas y sus transcripciones se distribuirán a las Comunidades Nacionales con una guía paso-a-paso para ser ofrecidas como un curso introductorio de cuatro semanas. Este será presentado como una versión actualizada del curso original de seis semanas.

Noticias

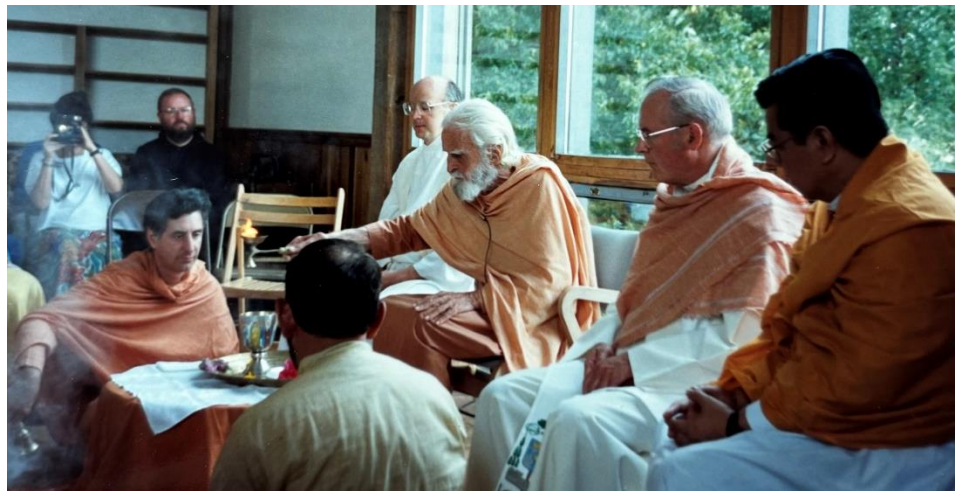
Seminario John Main 2024: De vuelta en New Harmony, cuna de la WCCM, y hacia adelante

EL ACONTECIMIENTO ANUAL MÁS IMPORTANTE DE LA COMUNIDAD SE CELEBRARÁ EN NEW HARMONY, INDIANA (EE.UU.), DEL 8 AL 13 DE JULIO.

Noticias

New Harmony es un lugar especial para la WCCM. Fue allí donde en 1991, durante un Seminario John Main dirigido por el P. Bede Griffiths, la Comunidad recibió un nombre: Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Por ello, es simbólico que, poco más de 30 años después, se celebre allí un nuevo seminario John Main, esta vez dirigido por Jason Gordon (arzobispo de Puerto España, Trinidad y Tobago) sobre el tema «Expande tu carpa». Es como un nuevo comienzo y una oportunidad muy especial para que la familia mundial se reúna (en persona o en línea) y reflexione sobre cómo podemos «viajar juntos» en tiempos tan difíciles. La comunidad cumple ahora treinta años. Es hora de considerar el cambio, el crecimiento y de seguir difundiendo las semillas de esperanza que la meditación nos da como camino de fe.

Recuerdos de 1991



El P. Bede durante la Eucaristía Contemplativa en New Harmony en 1991 (Foto de los Archivos de la WCCM)

Bob Kiely (EE.UU.): «Fuimos invitados en 1991 a New Harmony en una semana muy calurosa de Agosto, y el orador fue el P. Bede Griffiths. No lo conocía. Todas las mañanas meditábamos y él daba una charla. Llevaba su túnica de color azafrán, pero era un inglés de Oxford. Habló sobre el Cristo Cósmico. Había gente de Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Singapur y Filipinas. El acuerdo

general fue que la Comunidad continuaría, que Laurence seguiría enseñando y que debería recibir apoyo. También se necesitaba una base y en aquel momento Cockfosters (Londres) fue la elegida. Se decidió que tendríamos un boletín y una editorial (Medio Media). Poco a poco fue tomando forma».

Magda Jass (Canadá): «Tuvimos nuestra verdadera primera reunión de la WCCM en

Jason Gordon: «Nos reuniremos para buscar la sabiduría de Dios para el WCCM»

«John Main recuperó la enseñanza sobre la meditación cristiana de John Cassian y en esa recuperación trajo dones contemplativos a nuestra era moderna. La comunidad ha tomado estos dones y los ha difundido por todo el mundo. Este año, en nuestro Seminario John Main, estamos tomando los dones que John Main ha traído y emparejándolos con otro don contemplativo: la conversación en el Espíritu, la Sinodalidad, que el Papa Francisco ha traído a la Iglesia mundial. Muchas tradiciones del cristianismo han tenido este don sinodal. Se trata de un don bíblico en el que escuchamos a Dios escuchándonos unos a otros. Este año, nos reunimos para buscar la sabiduría de Dios para la WCCM, y queremos que participen con nosotros mientras buscamos la sabiduría de Dios y dónde quiere Dios que la comunidad se una a su próxima etapa para que podamos llevar los frutos de la contemplación y la vida contemplativa a todo el pueblo de Dios».

Vea el mensaje de Jason Gordon aquí: <https://wccm-int.org/jgms24>

New Harmony. Ese fue el momento en que se formó la comunidad, su nacimiento. Pensábamos que era sólo una pequeña comunidad, frágil, casi como un bebé. Y estábamos tan felices de que estuviera sucediendo, de que hubiera una nueva comunidad y un nuevo comienzo. Pero al mismo tiempo no teníamos ni idea de adónde iba a ir».

Peter Ng (Singapur): «Sólo queríamos empezar, pero no sabíamos adónde nos llevaría esto. Nuestro regalo al mundo era la enseñanza de la meditación, desarrollada en cierto modo por John Main. Esperábamos que lo que hacíamos tuviera un alcance mundial. Por eso la llamamos "Comunidad Mundial". Y teníamos muy claro que iba a ser una comunidad y que el corazón, el centro de nuestra comunidad, sería el meditador

individual. Y la unidad operativa clave sería el grupo de meditación semanal».

Expectativas en la Comunidad de USA

El coordinador de la WCCM en EE.UU., **Matt Reeves**, habla del sentimiento general entre sus miembros respecto a este seminario: "La comunidad de EE.UU. está llena de expectativas de que el regreso a New Harmony sea igualmente memorable. Con las charlas del arzobispo Jason Gordon sobre 'Ensancha tu tienda', un proceso de escucha y diálogo sobre la obra del Espíritu entre nosotros ahora, y la energía espiritual y la comunidad que crea el silencio, tenemos la esperanza de que en el Seminario John Main de 2024, el Espíritu liberará una nueva visión

y vitalidad para la Comunidad Mundial de la Meditación Cristiana".

Expande tu Carpa – Seminario John Main 2024

Del 8 al 13 de Julio 2024
New Harmony, Indiana, USA
Dirigido por Jason Gordon
Presencial y en línea

Para más información visita:
<https://johnmainseminar.org>

Un mensaje del Consejo de Orientación

LA REUNIÓN DEL CONSEJO DE ORIENTACIÓN 2024 SE CELEBRÓ EN BONNEVAUX POCO ANTES DE SEMANA SANTA.

Noticias

Acabamos de concluir la reunión del Consejo de Orientación en Bonnevaux y queremos ofrecerles un breve resumen de lo que se debatió y acordó. El Consejo se reúne para reflexionar sobre lo que está ocurriendo en la WCCM: retos y celebraciones, así como nuevas ideas y oportunidades. Esto nos ayuda a identificar la dirección y orientar a las Comunidades Nacionales y a los Administradores de la WCCM.

Entre los retos de este año figuran las fuertes exigencias a las que se ha visto sometida nuestra pequeña comunidad central de Bonnevaux, que aporta el espíritu de hospitalidad y servicio, pero que también ha sentido el estrés de hacerlo. Hemos progresado rápidamente en los últimos cuatro años y hemos decidido que necesitamos bajar el ritmo hasta agosto para revisar cómo gestionamos y hacemos las cosas. Esto coincide con una revisión general de la organización y el gobierno de la WCCM, un tiempo de reflexión y consulta por el que desde ya agradecemos sus oraciones.



También debatimos la necesidad de animar a los voluntarios a colaborar en nuestro trabajo. A la gente le gusta que le pidan ayuda. Cuando el Centro de Londres pidió voluntarios, ¡se presentaron veinte personas! La Junta aconseja que se intente en todas partes. Celebramos el trabajo de Tainā Malaspina, nuestra Directora de Programas para Adultos Jóvenes y el miembro más joven de la Junta, especialmente en el desarrollo de un curso de Inteligencia Espiritual para escuelas y universidades. Escuchamos a Jim Green, que dirige nuestro Foro sobre la Crisis de la Tierra, y respondimos con entusiasmo a sus ideas para difundir la conciencia de un

compromiso contemplativo con el cambio climático. La Academia WCCM ha completado el primero de sus programas de dos años de Vida Contemplativa con excelentes comentarios de estudiantes y profesores. Los estudiantes habían pasado una semana en Bonnevaux justo antes de nuestra reunión. Kath Houston, Directora de Enlace con las Comunidades Nacionales, nos habló del crecimiento del número de grupos, con ejemplos de iniciativas florecientes, así como de los difíciles retos que plantea la renovación de las comunidades más antiguas. En abril/mayo se impartirá un nuevo curso online de Introducción a la Meditación, de

cuatro semanas de duración, que se distribuirá entre las comunidades nacionales.

Uno de los principales temas de debate fue la consulta a las bases de la WCCM en un proceso «sinodal». Acordamos seguir intentándolo en el Seminario John Main (8-13 de julio en New Harmony, IN) y lanzarlo a finales de año en toda la comunidad.

Hay más cosas que hacer que tiempo o personas para hacerlo, pero nuestras prioridades (cada una dirigida por un miembro de la Junta) son:

1) Proceso sinodal

- 2) Foro de la Tierra
- 3) Jóvenes adultos
- 4) Implementación de nuestra revisión interna
- 5) Programa de la WCCM
- 6) Difusión de Meditatio
- 7) Comunicación de nuestro mensaje a nuevos públicos
- 8) Sensibilización sobre las necesidades de la Comunidad.

Ser antes que hacer. La acción requiere un compromiso más profundo con la quietud. Acompáñanos y haz lo que puedas. Envíanos

tus ideas o sugerencias a: GuidingBoard@wccm.org.

Estamos felices de estar en este viaje compartiendo esta misión contigo.

Con todo nuestro cariño,

Consejo de Orientación de la WCCM

La visión de la Belleza: invitación de Lawrence Freeman a una procesión contemplativa en Italia

Italia será el lugar de la Peregrinación de la CMI de este año, dirigida por Laurence Freeman, del 26 de septiembre al 4 de octubre, justo antes del Retiro de Monte Oliveto. Lea la invitación del P. Laurence: «La Peregrinación de este año expresa el tema de la WCCM, la bondad esencial y la belleza del mundo: “Y vio Dios que era muy bueno”. Toda peregrinación en destino es espiritual, no física, lo que significa que la persona entera está en armonía con los demás y su entorno.

Nuestra meta es la 'visión de la belleza'. La belleza nos sana a nosotros personalmente para que podamos sanar al mundo. Esta

peregrinación tiene un costo económico importante, pero creo que, si cada uno de nosotros ve realmente la belleza de nuevas maneras, seremos mejores sanadores del mundo. Estaremos en lugares hermosos y contemplaremos bellas obras de arte, no como turistas que van corriendo de una cosa a otra, sino como contemplativos, tomándonos tiempo para estar verdaderamente presentes en el don divino de la belleza como parte del propio ser de Dios. Cada día daremos prioridad a la oración, a encontrar la belleza interior, a compartir

nuestra respuesta al don del enriquecimiento y la paz.

Estoy deseando participar con vosotros en este tiempo de belleza y sanación por el bien del mundo».



Los peregrinos verán las 'Dos Aves' de Rávena, inspiración para el logo de la WCCM (foto de chatst2 de Pixabay)

La visión de la belleza

Del 26 de septiembre al 4 de octubre

Lo más destacado:

- Milán
- Como
- Lago de Garda
- Verona
- Venecia
- Rávena
- Arezzo
- Sansepolcro
- Fiesole
- Florenia
- Monte Oliveto Maggiore

Más información y registro:

<https://wccm-int.org/ITPilg24>

Noticias

Inteligencia espiritual: la necesidad de reconexión

TAYNÁ MALASPINA NOS HABLA DE UN NUEVO PROYECTO CUYO OBJETIVO ES AYUDAR A LOS JÓVENES A AFRONTAR LOS RETOS DE NUESTRO TIEMPO

¿Puede explicar un poco qué es la Inteligencia Espiritual?

Tayná - Este año, dentro del programa de juventud, el proyecto de Inteligencia Espiritual es nuestra prioridad. Esto se debe a que creemos que esta es una de las formas en que la WCCM contribuye a enriquecer el bienestar de los jóvenes frente a los desafíos de la modernidad.

Lisa Miller, profesora de psicología de la Universidad de Columbia, explica cómo los humanos estamos programados para la espiritualidad, pero hemos perdido la conexión. Las tradiciones basadas en la fe nos conectaban con algo más grande que nosotros mismos, y sin eso, hemos entrado en una era egocéntrica de depresión generalizada, adicción y suicidio. El Dr. Miller nos explica cómo despertar nuestro cerebro y volver a conectar con la fuerza más profunda de la vida, aunque no creamos en una religión o en Dios.

Aunque la espiritualidad se estudia desde hace años, la «inteligencia espiritual» es un término relativamente nuevo. Howard Gardner, conocido por la teoría de las inteligencias múltiples, no incluyó la inteligencia espiritual en su lista de inteligencias. Le resultaba difícil codificar criterios científicos cuantificables para la inteligencia espiritual. En su lugar, Gardner sugirió una «inteligencia existencial» como alternativa viable.

Danah Zohar acuñó el término «inteligencia espiritual» e introdujo la idea en su libro de 1971 «ReWiring the Corporate Brain». Según ella, la inteligencia espiritual implica comprender e integrar las dimensiones espirituales de la vida con los aspectos prácticos. Abarca la conciencia de nuestra relación con lo divino y la capacidad de actuar más allá de los motivos egoístas.



Para Danah Zohar, la inteligencia espiritual (SQ o SI) trasciende las medidas convencionales de la inteligencia. Mientras que el cociente intelectual se centra en la racionalidad y la inteligencia emocional (IE) en la comprensión y gestión de las emociones, la inteligencia espiritual opera a un nivel más profundo: el reino del significado, el propósito y los valores. Según Cindy Wigglesworth, la Inteligencia Emocional es la capacidad de comportarse con sabiduría y compasión, manteniendo la paz interior y exterior, independientemente de la situación.

¿Cuál es la situación y las perspectivas de este proyecto?

Tayná - Esto es lo que podemos llamar un proyecto a medio y largo plazo. Este año hemos organizado una encuesta entre dos públicos:

* jóvenes adultos (de 18 a 45 años)

* profesionales de la educación (escuelas y universidades)

El objetivo de esta investigación es comprender el comportamiento de los jóvenes con respecto al tema de la espiritualidad hoy en día y también cómo las instituciones educativas integran la espiritualidad en el plan de estudios. Con los resultados de esta investigación,

diseñaremos un programa de Inteligencia Espiritual para escuelas y universidades. Además, pretendemos crear una aplicación para que los jóvenes cultiven su dimensión espiritual. Y más: tenemos previsto organizar un simposio en línea sobre Educación y Espiritualidad con ponentes como Lisa Miller, Cindy Wigglesworth y Laurence Freeman.

¿Puede recomendar material para aquellos que quieran aprender más sobre inteligencia espiritual?

Tayná: Hay mucha información sobre el tema en <https://spiritualityineducation.org/>. Además, hay algunos libros que pueden ayudar a quienes quieran profundizar:

El cerebro despierto: La nueva ciencia y nuestra búsqueda de una vida inspirada, Lisa Miller (Random House).

El niño espiritual: The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving, Lisa Miller (St. Martin's Press).

SQ21: Las veintiuna habilidades de la inteligencia espiritual, Cindy Wigglesworth (Select Books, Inc)

Inteligencia espiritual: Más allá de las diferentes religiones, todo ser humano puede desarrollar la inteligencia espiritual, Francesc Torralba Roselló (Plataforma Editorial)

Noticias

Inundaciones, Contemplación y Despertar Nuestra Capacidad para la Solidaridad

POR LEONARDO CORREA



Operaciones de rescate a residentes de las zonas inundadas en Puerto Alegre, Brasil. (Foto: Alex Rocha/PMPA)

A principios de mayo, el sur de Brasil enfrentó uno de los peores desastres climáticos en su historia. Lluvias torrenciales destruyeron caminos y puentes, los ríos envolvieron ciudades completas. Se perdieron muchas vidas, y mucha gente perdió todo lo que tenía. Yo vivo en Puerto Alegre, la capital del estado más sureño de Brasil, y tuve la fortuna de que mi hogar no fue afectado en forma directa. Sin embargo, la ciudad fue inundada por el lago Guaíba, y sufrimos apagones y desinformación, que causó pánico y una corrida a los supermercados como si hubiera llegado el fin del mundo.:

Conforme caminé por el supermercado, reflexioné sobre cómo, en situaciones como esta, los seres humanos tienden a exhibir conductas colectivas predecibles. Cada persona se enfoca principalmente en salvar su vida, la de sus seres amados y su casa. Las necesidades de los demás se vuelven casi invisibles, o más aún, un obstáculo para nuestra sobrevivencia. Por ejemplo, alguien puede estar más preocupado por conseguir un galón de agua antes que los demás. El darme cuenta de esto me molestó y sé que también puedo ser egoísta, dando prioridad a mi sobrevivencia e ignorando el sufrimiento de los demás.

Entendemos que esta conducta es común, pero no tiene que ser la norma. Podemos resistir a la multitud y poner nuestra comodidad o seguridad en riesgo para ayudar a otros. Más aún, si tenemos una práctica contemplativa, como la meditación, deberíamos estar mejor equipados para estar centrados en los otros. Como una vez dijo Ramana Maharshi, “No hay otros. Todos Somos Uno.”

Eventos climáticos extremos son ahora el “nuevo normal.” Nos debemos adaptar no solo a salvarnos sino también a generar una transformación, una metanoia. En este nuevo normal, bondad y solidaridad serían las respuestas espontáneas ante las tragedias. Nos necesitamos unos y otros, pero si no tenemos un profundo sentido de unidad, como la que podemos conocer a través de la meditación, entonces todas nuestras palabras amorosas estarán vacías. Creo que la revolución contemplativa es posible, en donde la experiencia de comunidad, y amor se conviertan en el “nuevo normal”.

Si estás interesado en explorar la conexión entre meditación y Crisis Climática, visita nuestra página especial con recursos y eventos relacionados con el tema en:

https://wccm-int.org/med_eccm

¿A dónde se ha ido la Alegría? Reconectando con nuestro Verdadero Ser

Retiro para adultos de 18 a 45 años en Bonnavaux (y en línea) del 30 de julio al 4 de agosto

Dirigido por Laurence Freeman, Tayna Malaspina, Patricio Lynch Pueyrredon y Giovanni Felicioni- Más información en: <http://wccm-int.org/ymr24>



En foco

Joao Correira

COORDINADOR NACIONAL DE PORTUGAL



Mi viaje en la meditación Cristiana empezó durante un período que puede ser llamado “crisis de la edad mediana” cuando, en 2014 y después de 38 años de una vida secular carente de cualquier experiencia religiosa o espiritual, un cuestionamiento interno surgió dentro de mí acerca de la vida y su significado, la que he experimentado en sus aspectos mentales y materiales: como paradojas y contradicciones, palabras sin raíces, acciones sin dirección. De una forma ingenua, sentí que para encontrar un propósito, un significado, una dirección sobre quien yo “quería ser”.

En este estado del “alma”, la vida me introdujo, primero, a una búsqueda al autoconocimiento, a contactos con la

meditación y enseñanzas budistas, y después a una perspectiva secular de mindfulness. Al mismo tiempo, en un contexto familiar, fui llevado a empezar un curso de dos años para adultos de catequesis cristiana en la parroquia local.

Durante este período de cuatro años, meditación, autoconocimiento y el conocimiento de Dios y Cristo fueron sencillamente revolucionarios. El entendimiento de Dios el Creador, quien está por encima de todas las cosas, y Jesús Cristo—su vida, muerte y resurrección—Dios quien se convirtió en hombre para salvarnos, seres creados a su imagen, valiosos y merecedores de su amor, a pesar de lo frágiles que somos, esta transformando continuamente todo mi ser y mi hacer.

Desde a fe y la esperanza que he recibido, de escuchar la palabra y lo sagrado, del viaje de la conversión espiritual y personal, naturalmente surge el deseo de establecer una relación personal con Cristo, la cual inició con la búsqueda de las palabras “Meditación Cristiana” y consecuentemente me llevó a la WCCM.

De 2019 hacia adelante, mi viaje en la meditación Cristiana empezó con un grupo de meditación en línea, que fue clave durante la pandemia de Covid-19; una primera experiencia en Bonnevaux, la cual he repetido en forma anual; aprendiendo de los Oblatos en la comunidad; con las enseñanzas de John Main y Laurence Freeman; con la creación de un grupo presencial en la parroquia local; con el crecimiento, aunque

inconstante, en la práctica individual; y, más recientemente, con un papel más activo en la coordinación nacional, acompañado de un fuerte sentimiento y evidencia que de que la humanidad clama por una Cristiandad más armoniosa entre el ser y el hacer, entre la contemplación y la acción, entre la palabra hablada y la palabra vivida.

Yo soy y siempre seré un discípulo novicio de Jesús Cristo, quien busca, a través de la meditación cristiana y, para parafrasear a John Main, permitir la presencia de Dios dentro de mí ser la realidad que da significado moldea la dirección de todo lo que soy y hago. Y mi experiencia, testimonial y compartida con la gente cercana a mí, es que he mejorado en muchos aspectos de mi vida, en mi comportamiento, mi ser, especialmente en mi atención y relación con otros, en el mejor conocimiento y dominio de mis fragilidades, buscando cada día reinventarme hacia una mejor versión de mí mismo y una relación más íntima con Jesús; y conforme el Espíritu me inunda con su amor, así naturalmente y como muchos otros que están en este camino, crece el compromiso para compartir esta disciplina de oración para fortalecer la unidad Cristiana.

|



El boletín de la WCCM es publicado trimestralmente por la Oficina Internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana.

St Marks, Myddelton Square
Londrés EC1R1XX, Londrés, Reino Unido
Tel. +44 (0) 20 7278 2070

Editor: Leonardo Corrêa
(leonardo@wccm.org)

Diseñador Gráfico: Gerson Laureano

**¿Te gustaría contribuir con el Boletín de la WCCM?
Nuestra próxima fecha límite es el 15 de Julio**

Eventos y recursos

Atracción Anual: “Abrazando el Cambio: Resurgir más Fuerte”

La semana de la Atracción Anual de WCCM este año se llevará a cabo del 10 al 17 de junio con el tema “Abrazando el Cambio: Resurgir más Fuerte”. Fray Lurence dice: Me permito agradecerles por su generosa respuesta a la Atracción de Primavera del año pasado la cual ha ayudado inmensamente y ha sido un fuerte estímulo. Recaudando 250,000 libras esterlinas me animó y me llenó de esperanza. ¡Gracias!

Nos ayuda a llevar a cabo muchas cosas, desde nuestro programa de retiro en Bonnevaux, a dar becas y cubrir gastos de operación, a apoyar la serie en línea de pláticas y proveer muchas traducciones de textos claves. Somos esencialmente una comunidad de voluntarios la cual es apoyada por un pequeño grupo pagado de meditadores habilidosos y motivados.

¿Pueden ayudarnos a continuar en este trabajo? “Cualquier cantidad que ustedes



donen hacia el costo que conlleva compartir el regalo de la meditación en todo el globo nos ayudará e inspirará”.

Para ayudarles a decidir lo que ustedes pueden donar, aquí hay algunas categorías de apoyo. Una donación regular, por supuesto, nos ayuda a planear efectivamente.

*Una donación mensual recurrente.

*Un donación anual

*Una donación de una sola vez.

* Recordando a la WCCM en tu testamento.

La información sobre la Campaña Anual 2024 estará disponible durante dicha semana en la página wccm.org.

Sentir el Camino- Un curso en línea de seis semanas

Continuar el viaje de la meditación, descubrir nuevas formas de vernos a nosotros mismos, nuestros vecinos, el planeta y Dios. Por favor acompáñenos en este curso en línea de seis semanas con Laurence Freeman. Las sesiones serán en: 26 de agosto; 2, 9, 16, 23 de septiembre; 2 de octubre. EL curso será en inglés con traducciones al francés, español, italiano, alemán, y holandés.



Escanea el QR para más información y registro o visita: <https://wccm-int.org/ftw24>

Para ordenar estos recursos, contacta al centro más cercano a tu localidad.

EUROPA
www.goodnewsbooks.co.uk
orders@goodnewsbooks.co.uk
Tel. +44 (0) 1582 571011

CANADA
www.mediomedia.ca
christianmeditation@wccm-canada.ca

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

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

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

Visita la tienda en línea de la comunidad en: <https://mediomedia.com>

