

UNA PERLA DE GRAN VALOR

Compartir el regalo de la meditación iniciando un grupo

Laurence Freeman, OSB

También se parece el reino de los cielos a un comerciante que andaba buscando perlas finas. Cuando encontró una de gran valor, fue y vendió todo lo que tenía y la compró. (Mateo 13:45-46)

UNA INVITACIÓN PARA COMPARTIR EL REGALO

No hay nada más simple que la meditación. No hay que manejar teorías complicadas ni hay que ser excelente en el uso de técnicas. Solo se requiere ser fiel – y ser fiel a lo simple. Pero como cualquier persona que haya intentado sabe, ser simple no es fácil. Necesitamos todo el soporte y la inspiración posible para perseverar en lo que es una simple pero demandante tarea.

Aquí es cuando el grupo de meditación entra en juego. Es un fenómeno espiritual y una fuente de gran esperanza, especialmente estos tiempos de gran agitación y miedo. Estos pequeños grupos en más de cien países alrededor del mundo se reúnen cada semana simplemente para meditar juntos. Se reúnen en todo tipo de lugares, desde casas particulares, hasta iglesias, prisiones, hospitales y lugares de trabajo, para compartir la práctica que los conecta, en silencio, simplicidad y quietud, a la fuente última de vida y de paz. Después de meditar juntos, regresan a sus vidas cargados con esa energía de fe que viene por estar en la presencia de Aquél que prometió seguir con los que estuvieran abiertos a Él.

En un sentido, por supuesto, el grupo de meditación no es nada nuevo, pero en otro sentido es la expresión más contemporánea y una respuesta a la tremenda hambre espiritual que caracteriza nuestro tiempo. No es de sorprender entonces que la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana se haya convertido desde 1977 en una familia global, con una profunda experiencia común y mucha sabiduría que compartir acerca del regalo de la meditación. Puede ser que empieces solo con tu nuevo grupo de meditación, pero nunca estarás solo sin recursos para ayudarte y para sostenerte.

Pero ¿quién exactamente lleva un grupo de meditación? Gentes ordinarias que no requieren de un talento extraordinario, solo fe para comenzar y el soporte de los que comenzaron antes. Así que este pequeño libro ofrece motivación e ideas prácticas, no solamente acerca de cómo comenzar un grupo, sino también para darle soporte y nutrirlo a lo largo del camino. Y sugiere que este trabajo es de mucha importancia. Nuestro mundo necesita que la sólida infraestructura de la contemplación, se entrelace a sus instituciones y horarios frenéticos. Necesita el poder sanador y transformador que solo el Espíritu puede liberar en nosotros y entre nosotros.

Estoy agradecido a muchos en nuestra comunidad que han ayudado a preparar este libro – especialmente a Carla Cooper, la persona que encabezaba nuestro Consejo Guía, Susan Spence, coordinadora de nuestro Centro Internacional y Joe Doerfer, el anterior Director de Medio Media.

Laurence Freeman, OSB
Director

EL LLAMADO DE JESÚS

“Jesús se inclinó y comenzó a escribir en la tierra con su dedo.” Este momento en el Evangelio de san Juan, ocurre después de que un grupo de personas que estuvo a punto de apedrear a una mujer se dispersó y la mujer queda sola con Jesús. Como otros grandes maestros del Espíritu en todas las tradiciones, Jesús vive lo que predica y predica con el ejemplo de su propio comportamiento. En otras ocasiones lo vemos enseñar a través del silencio. En otra ocasión transmitió su enseñanza a un joven rico al que le era muy difícil renunciar a sus posesiones, a cambio de una mirada directa y amorosa. Y de nuevo, hubo tiempos que frente a contradicciones y hostilidad, se mantuvo en un puro y verdadero silencio.

Presencia compasiva, atención amorosa y silencio verdadero. Estos son elementos esenciales del camino para seguir a Jesús como nuestro maestro y como nuestro amigo. Él nos urge y nos otorga el poder de compartir mediante la enseñanza, las buenas nuevas. Estamos llamados a enseñar como nuestro maestro enseña y a crecer en relación con él y en nuestra semejanza con él. Las cualidades de presencia y silencio son verdades perdurables en este camino. Claro que nuestras personalidades individuales, cómo la cultura que nos ha moldeado, hace de cada jornada, una historia única. Pero la búsqueda esencial humana, los retos y los frutos de la meditación son los mismos para todos en todos los tiempos.

TODOS SOMOS CONTEMPLADORES

Para entender el significado de la meditación y del grupo de meditación necesitamos entender mejor lo que significa la contemplación. En tiempos antiguos la “vida contemplativa” significaba una vida de privilegios. Solo aquellos que tenían educación y se sentaban en la cumbre de la pila social podían gozar del tiempo y del ocio para la contemplación. Tiempo después en el cristianismo, la vida contemplativa se volvió más democrática y cualquiera en la iglesia podía seguirla. Pero significaba dejar de lado las vocaciones ordinarias del matrimonio y de trabajar en el mundo por una vida enclaustrada y célibe. La contemplación seguía siendo un regalo que Dios solo daba a una élite. Es curioso como durante siglos la enseñanza universal de Cristo estaba restringida a unos cuantos. Jesús llamó a todos a ser “perfectos” en amor y compasión como su Padre, dejar todo atrás, el estrés materialista y la ansiedad, para encontrar el “descanso” de la contemplación aceptando su yugo. Pero la aplicación universal de su enseñanza esencial fue olvidada, reprimida o negada.

Sin embargo, los primeros cristianos tenían la clave. Escuchaban el Evangelio cuando les decía que rezaran sin cesar. Entendieron que la contemplación es un elemento esencial y universal de la condición humana. Marta y María son hermanas, dos dimensiones complementarias de la persona, no solamente dos tipos de personalidad. Sin la quietud de María en el centro, sentada a los pies del maestro escuchando, nos volveríamos como Marta, irritables, quejosos, descontentos, distraídos. Al final no seríamos productivos en el trabajo que hacemos. De hecho, tanto Marta como María están trabajando, una exteriormente y otra interiormente. La contemplación no es un escape de nuestra vida productiva. Es parte de nuestro trabajo y nos ayuda a realizar la otra parte mejor. María y Marta son como dos compartimentos de un mismo corazón. No solamente se complementan la una a la otra, sino que necesitan una de la otra para tener una vida completa.

¿PORQUÉ SON IMPORTANTES LOS GRUPOS DE MEDITACIÓN HOY EN DÍA?

Así como en un proyecto interactivo necesitamos de un grupo que nos de soporte con sus diversos talentos, también en el trabajo de contemplación necesitamos comunidad. La meditación, como John Main sabía, crea y revela comunidad. La meditación es una expresión de esta verdad. No hay nada nuevo acerca de los cristianos que se juntan a rezar, todo el grupo de creyentes estaba unido, en corazón y alma en constante oración. Eso se decía de la pequeña iglesia de Jerusalén que se formó después de la muerte y resurrección de Jesús.

Podemos decir lo mismo de los grupos hoy. Ha habido un redescubrimiento revolucionario de la tradición de la contemplación cristiana en los últimos cuarenta años. No solamente para los que viven en un claustro pero también para hombres y mujeres ordinarios. Esto no es meramente un descubrimiento académico. La práctica de la meditación ha despertado una nueva conciencia de que la dimensión contemplativa de la oración esta abierta a cada uno e invita a cada uno de nosotros. El acceso no está restringido. Es un privilegio y una gracia que da el Espíritu a todos. Pero, como todos los regalos del Espíritu, tenemos que hacer nuestra parte. Si debemos de vivir nuestra vocación particular en la vida cotidiana con profundidad y significado, tenemos que aceptar activamente el regalo dándole devoción y fidelidad diaria.

No es noticia que el cristianismo ha tenido una turbulenta transición desde la Edad Media hasta la mentalidad moderna. Si escuchamos solo a los medios y a los sociólogos, podríamos concluir que la Iglesia cristiana esta en declive. Evidentemente sus estructuras y actitudes están sufriendo un proceso de muerte, pero desde el corazón de la visión cristiana, existe una cierta esperanza de resurrección. El grupo de meditación cristiana, es por lo tanto uno de esos signos positivos y esperanzadores de vida renovada, un signo silencioso y firme de que el Espíritu prevalece.

La meditación es una práctica universal que va más allá de las palabras, imágenes y pensamientos, a un espacio lleno de presencia y de fe que llamamos el silencio de Dios. Lo que es particularmente cristiano acerca de esto, es la conciencia de que somos llevados en la fe a la oración de Cristo mismo. Y cuando compartimos en la conciencia de Jesús, que simultáneamente se abre a cada uno de nosotros y a Dios, podemos entonces ser verdaderamente abiertos unos con otros. Podemos crear y experimentar la creciente unión de personas que llamamos comunidad. Así como los frutos del Espíritu aparecen – amor, gozo, paz, paciencia, bondad, lealtad, gentileza y auto-control – también sucede la gracia de reconocer a Jesús en nosotros mismos y en otros.

JOHN MAIN

Uno de los más influyentes líderes espirituales de la oración en nuestros tiempos fue John Main, un monje benedictino irlandés. Nació en Inglaterra en 1926 y murió en Canadá cincuenta y seis años después. Según escribía el padre Bede Griffiths poco después de la muerte de John Main, él fue el “líder espiritual más importante de la Iglesia actual.”

John Main era un joven diplomático católico que vivía en el Lejano Oriente y fue iniciado a la meditación por un monje hindú llamado Swami Satyananda. Sin alejarse de su propia fe, John Main inmediatamente reconoció el valor de esta práctica que profundiza y enriquece las otras formas de oración cristiana. No fue hasta muchos años después que se percató de lo mucho que esta práctica de oración silenciosa del corazón se encontraba enraizada en su propia tradición cristiana. Pudo ver con mirada fresca las enseñanzas de Jesús sobre la

oración. Y leyó una nueva descripción viva de Juan Casiano acerca de los primeros monjes cristianos, los Padres y Madres del Desierto, que practicaban y enseñaban con su humilde ejemplo la disciplina simple de “la oración de una palabra.” Vio el poder que tenía esta disciplina para lidiar con las distracciones que inevitablemente llenan la mente, sobretodo durante la oración pero también en otros momentos.

En el mantra vio el camino de esta quietud (“hesiquía” como la llamaban los cristianos orientales) u “oración pura” que es la “adoración en Espíritu y verdad.” Vio como la disciplina del mantra purifica el corazón de deseos contradictorios y nos unifica. El lugar de la unidad es el corazón, donde hallamos nuestra más profunda y natural orientación hacia Dios como fuente personal y meta última. Entendió también cómo un mantra nos lleva a esa pobreza de Espíritu, o de la no-posesividad, que Jesús afirmaba como primera virtud y condición para la felicidad humana.

John Main pronto aprendió, por medio de su propia práctica de meditación que la disciplina de meditar por la mañana y por la tarde equilibra a todo el día, cada día de nuestra vida, en una paz y dicha cada vez más profundas. Y cada vez más notaba la conexión entre su experiencia de paz interna con el Evangelio y la fe cristiana. La oración se volvió más importante que hablar o pensar en Dios. Es ser con Dios.

UNA DISCIPLINA DE FE FACILITADA

John Main también vio la calidad de nuestras relaciones como verdadera medida de nuestro progreso en la meditación. Sabía que el progreso era finalmente un logro de la gracia. Pero de nuevo, tenemos que hacer nuestra parte. Tenemos que responder al llamado de la gracia no solo con una mera técnica, sino con una disciplina de fe. Para John Main, así como para la tradición cristiana de siglos atrás de la que hablaba, una disciplina que se elige libremente es un camino de libertad y no de ataduras. La disciplina espiritual es una necesidad valiosa en el trabajo de ser libre de la tiranía del egoísmo, compulsividad, desilusión y auto-importancia.

Fue por lo tanto muy claro en que la meditación es un camino de fe y muy práctico en cuanto a cómo se debe de ejercer. El mínimo compromiso para la meditación individual dos veces al día y una meditación grupal a la semana es solo el aspecto externo de lo que John Main enseñaba. El sabía que la mayoría de las personas comienza la disciplina de la meditación con poco o con exagerado entusiasmo, que inevitablemente como el enamoramiento efímero, se disipa. Empezamos, luego paramos y volvemos a empezar, en repetidas ocasiones. A muchas personas les requiere tiempo, a veces años para incorporarse a la disciplina básica de la meditación diaria.

Es por eso que la meditación en grupo es tan valiosa. No muchas personas son buenas para la auto-disciplina. Requiere tiempo y motivación externa construir un buen hábito. A través del apoyo y el ejemplo de los demás reforzamos nuestra intuición de que la meditación es simple, más no fácil; que da vida y no quita vida; y más que nada es un camino de amor. Por todas estas razones, John Main motivaba a las personas que deseaban aprender a meditar para cultivar los regalos de la comunidad que crece entre aquellos que comparten el camino de la oración. Así se dio la formación y perseverancia de más de mil grupos entre tres y veinte personas, reuniéndose semanalmente en casas, oficinas, hospitales, hospicios, cárceles, colegios, centros comerciales y hasta en el edificio de las Naciones Unidas.

COMPARTIENDO EL REGALO

En un cierto momento de tu propia práctica de meditación te va a parecer que en efecto recibiste una perla de gran valor. Tu Marta ya dejó de quejarse de María. Puedes ver que ser viene antes que hacer y da a todo el dar un toque de amor. De todas formas puedes sentirte incierto y precavido para tomar el siguiente paso. Después de todo puedes pensar “no soy un gurú.” De todas formas, no se mucho acerca de esto. Y sobre todo, no soy muy bueno en esto. No puedo enseñarle a nadie más. Estas son buenas señales de que seguramente estás preparado para compartir el regalo que te fue dado. Pero, ¿cómo empezar?

El primer paso es volverte testigo de la realidad de tu propia práctica. Esto no quiere decir comenzar con un fervor evangélico. A veces conocemos personas que comparten con nosotros experiencias más profundas de lo normal y piensas “tal vez le interese la meditación.” Así que menciónasela. O quizás te pregunten porqué te has vuelto una persona más accesible que antes. Háblales. O quizás estás en casa de amigos y necesitas retirarte para meditar treinta minutos antes de hacer vida social. Explícales a donde te retiras. Todo esto en un tono de discreción por supuesto. Por fortuna la meditación cultiva la discreción y el buen juicio.

Comenzar un grupo es un paso hacia adelante. Puedes sentir hesitación. “Soy solo un principiante,” vas a decir. John Main decía que siempre somos principiantes. “Pero no soy profesor,” vas a decir. Si, pero Jesús si es. Solo tienes que preocuparte por ser un discípulo. Verte a ti mismo como un estudiante, un discípulo de Cristo que te enseña a ti meditando en ti, eso es todo el requisito para seguir adelante. Jesús motiva a sus discípulos a enseñar “en su nombre,” que significa es su presencia y con su Espíritu. Tienes que ser humilde pero nunca temeroso. Más aún, cuentas con una comunidad y una tradición para sostenerte y ayudarte.

PRIMEROS PASOS: PRIMEROS OBSTÁCULOS

Así que empiezas allí donde estás y tal cómo eres. Si perteneces a una parroquia o comunidad, empieza ahí mismo. Habla con el párroco o pastor. Explícale lo que este regalo ha significado para ti. Pero estate preparado para sorpresas, incomodidad o hasta sospecha. Acuérdate que cuando muchas personas escuchan hablar de la meditación por primera vez creen estar escuchando algo nuevo y extraño o peor, algo de otro mundo o amenazante. Permanece en calma y no te sientas disuadido! Sin embargo, ayuda estar al tanto de todas las malas interpretaciones de la meditación. He aquí algunas de las más comunes:

La meditación no es cristiana. Ha sido importada del budismo o hinduismo. Explica lo mejor que puedas que la meditación es una disciplina espiritual universal, que existe en muchas otras religiones, especialmente las que son más antiguas que la cristiana. Pero el camino de la oración silenciosa esta fuertemente enraizado en la tradición cristiana, tanto histórica, teológica como bíblica. Tu entendimiento de la tradición que transmitió John Main, especialmente cómo la describe en *Word Into Silence* (‘Una palabra hecha silencio’, Ediciones Sígueme) y *The Gethsemani Talks*, son invaluable aquí. Compartir estos libritos poderosamente claros es una excelente manera de construir una relación de confianza y de ayudar a otros a crecer sabiendo que la meditación es un camino de oración y fe. Otros dos recursos que ayudan a situar con firmeza la meditación en su fundamento cristiano son el libro de bolsillo *Christian Meditation: Your Daily Practice* (‘Meditación cristiana: nuestra práctica diaria’, Editorial Bonum) y el DVD *Pilgrimage* (con subtítulos en castellano), que cuenta la

historia de la comunidad mundial a través de las voces de meditadores individuales alrededor del mundo.

El mantra no es cristiano. Otro aspecto que genera miedo de que la meditación no es cristiana es no sentirse a gusto con el mantra, tanto como un término y como una “trabajo” que la tradición nos enseña a hacer. De nuevo, hay una fuerte y consistente enseñanza. Tenemos la importante revelación de Juan Casiano de la llave que abre la sabiduría del desierto en sus magníficas conferencias 9 y 10 sobre la oración: pobreza de espíritu, la humilde repetición de algunas pocas palabras sagradas, lo que llamó en latín la “fórmula” que nos ayuda a poner nuestra atención en el Señor en lugar de en nosotros mismos. El clásico del siglo XIV, *The Cloud of Unknowing* (“La nube del no-saber”), lo llama “la pequeña palabra” que nos permite pasar de la distracción al misterio silencioso de Dios. John Main tuvo la intuición de llamarla mantra para unir a la tradición cristiana con la sabiduría universal. Mantra es por supuesto ahora una palabra inglesa, según el diccionario inglés de Oxford (y también castellana, según el diccionario de la Real Academia Española), pese a su uso cotidiano para describir las promesas de los políticos. Mantra es originalmente una palabra en sánscrito (lengua raíz de muchos lenguajes europeos) y significa “aquello que aclara la mente” un verso breve de las escrituras o una palabra sagrada utilizada repetitivamente para lograr una profunda atención. En este sentido, el rosario, las palabras de la misa, las bendiciones y las oraciones familiares repetitivas de todo tipo, son mantras. Finalmente está Jesús que nos pide dejar de balbucear e ir a nuestro cuarto secreto y orar ahí, no con los labios pero en silencio, al “buscador, no de palabras, sino de corazones,” como lo describía Juan Casiano.

La meditación es peligrosa. Esto viene casi siempre de los fundamentalistas que tienen aversión al misterio y una necesidad de certeza absoluta y literal, lo cual esconde, un cierto grado de miedo y represión del miedo. Actúan con enojo cuando son confrontados o asustados por cualquiera que se atreva a cuestionar la certeza que guardan como la esencia misma de la verdadera fe. Ellos dirán: Cuando te abras o vacíes tu mente el demonio entrará.” Sin embargo, más bien el demonio tendrá una oportunidad de salir! Pueden surgir emociones negativas y pensamientos sombríos una vez que soltamos la represión. Esto es muy natural pero puede ser angustiante por un tiempo. La literatura de la contemplación cristiana ofrece muchas descripciones sobre este proceso y aconseja lidiar con él. La meditación practicada en la fe y con moderación no es peligrosa. Es más peligroso no meditar. La meditación no es poner la mente en blanco sino ser pobre en espíritu, abrirse a la presencia interior. Los cristianos que creen en la resurrección y en la presencia de Cristo en ellos pueden acercarse a la meditación con confianza y esperanza.

La meditación es egoísta. Es lo que Marta pensaba. Pero Jesús dijo que María había escogido la “mejor parte.” Su propio ejemplo de vida muestra el balance entre sus periodos de ministerio activo con tiempos de retiro y silencio. Revisar tu ombligo es egoísta. La meditación es un trabajo puro desinteresado que podemos hacer porque quita la atención de la agenda del ego. Gradualmente, se convierte en un hábito, en una forma de vida. Gradualmente vemos como nuestra oración no es una alternativa a la acción, sino que es aterrizar. Vemos entonces la relación intrínseca entre ser y hacer, y el simple hecho que nuestra vida es tan buena como nuestra oración. Si lo segundo es solo acerca de nosotros, entonces así será lo primero. Si la meditación no muestra sus frutos en un mayor amor y compasión – eso sería una objeción importante y válida. Pero, como se dijo anteriormente, la única medida eficaz para la meditación es preguntarse: “¿estoy creciendo en amor?”

La meditación es solo una técnica de relajación. Escuchamos más en los medios de comunicación acerca de la meditación como un método para bajar la presión sanguínea, aumentar la temperatura corporal e incrementar las ondas beta. Esto no debe de sorprendernos en el mundo médico y científico que atribuye a factores químicos y biológicos la identidad y el comportamiento humano. Hay por supuesto evidencia documentada de que la meditación es una manera excepcionalmente efectiva de relajarse y de experimentar los beneficios físicos y psicológicos de reducir el estrés y la ansiedad. Pero estos resultados son solamente unos buenos beneficios secundarios de lo que es en primer lugar una forma de oración. Podemos decir que la ciencia moderna finalmente se ha emparejado con la antigua sabiduría.

Cualquier objeción que las personas puedan sacar cuando empiezas a hablar de empezar un grupo, escúchalos. Trata de ver de donde vienen. No te pongas a la defensiva o argumentes. Acuérdate que la mayoría de los sacerdotes, por ejemplo, nunca han sido iniciados a la oración contemplativa durante su formación. Se han formado para imaginarse a si mismos como administradores más que como maestros, y así, humanamente, pueden sentir la amenaza de ser desplazados por una persona laica hablando acerca de la contemplación. Recuerda que no estás diciendo – y la tradición no enseña – que la meditación es la única manera de orar. Trata de compartir tu propia experiencia de cómo la meditación no es un sustituto, pero un respaldo para todas las prácticas individuales o colectivas de oración. Alimenta a la vida cristiana en todas sus dimensiones, llevándonos de regreso a la verdad viva del Evangelio con una apreciación superior del mismo, con asombro renovado, por primera vez.

Si tienes una respuesta negativa a tu sugerencia de comenzar un grupo, responde al rechazo de forma contemplativa. Te va a fortalecer. Piensa si debes de esperar y volver a comenzar de nuevo o buscar en otros caminos, otros lugares o comunidades que puedes explorar. Pero también puede ser que tengas suerte. Puedes encontrar gran apertura, gratitud por haberlo sugerido y gran apoyo. ¿Luego qué?

EXTERIORIZANDO LA PALABRA

Publicidad significa no esconder tu luz. No quiere decir que tienes que vender la meditación como un producto. John Main decía que se atrapaba más que enseñarse. Tal vez la mejor manera de empezar es organizar y ofrecer una introducción a la meditación cristiana, dando una charla breve y quizás enseñando un video como el de *Pilgrimage*, seguido de una meditación en grupo. Puedes dar la introducción tu mismo, especialmente si has tenido la oportunidad de haber asistido a la Escuela de Meditación en tu área, o puedes invitar a un líder de un grupo ya formado o un voluntario que haga equipo contigo. Muchas regiones tienen personas designadas para ayudar con la formación de un nuevo grupo. La introducción puede ser repetida en varios intervalos a lo largo del camino y puede ser organizada para ajustarse a cualquier circunstancia: iglesia, casa, escuela o empresa.

Dando ejemplos disponibles a través de la Escuela de Meditación así como descripciones en los folletos y panfletos de la comunidad, prepara una hoja simple con los hechos esenciales: qué, porqué, cuándo, cuánto tiempo, dónde y quién. Describe los puntos clave honesta y brevemente. Recuerda que la combinación “cristiana”, “meditación” y “grupo”, dicen mucho. Esta hoja puede ser un recurso de comunicación, un simple volante para distribuir o enviar por correo a algunas personas que elijas. También te ayudará a reunir la información para otros comunicados: como llamadas por teléfono, correos electrónicos, faxes, notas en publicaciones apropiadas, como en boletines parroquiales. También puedes

considerar colgar un póster en una ubicación clave o una nota en un periódico de la comunidad. Y recuerda que, sea el lugar que sea donde hayas elegido dar tu sesión introductoria, asegúrate de avisar a los amigos que estén interesados. Motívalos a que te acompañen y a que pasen la voz. Finalmente, si tu diócesis tiene una comisión espiritual, contacta con sus líderes. Independientemente de que tu sesión introductoria se lleve a cabo en una iglesia o fuera de ella, los miembros del grupo espiritual pueden darte su importante apoyo moral y darte sugerencias útiles.

¿DONDE?

Es importante buscar un lugar para reunirse regularmente cada semana. Debe de ser lo más silencioso posible y de buen tamaño. Moverse de un lado al otro cada semana puede ser problemático. Tener en la habitación de al lado un coro practicando o un televisor encendido puede ser una prueba excelentes de disciplina de vez en cuando, pero si es cada semana es muy poco divertido. Utiliza tus técnicas de negociación para asegurar la estabilidad del lugar. Sería ideal para ti encontrar un espacio o lugar asegurado permanentemente únicamente para la meditación, pero eso es raramente posible y no muy necesario. Lo que puedes hacer es crear cada semana un lugar que sea especial. Todo lo necesario para transformar un lugar ordinario en un lugar sagrado es, en muchos casos, una simple vela, un poco de música y un líder de grupo llegando unos minutos antes para preparar el cuarto.

Un día medité en una cripta de una iglesia dentro de un distrito de negocios en una gran ciudad. Un grupo estable de personas que trabajaban cerca se reunía una vez por semana durante el descanso del almuerzo. El líder del grupo llegó antes que los otros para poner unas sillas alrededor de una simple vela. Llevaba también un aparato de sonido portátil. La gente llegó en silencio, mientras la música se escuchaba suavemente en el fondo. Empezaron puntualmente, escucharon una lección grabada, meditaron, compartieron unas palabras y se fueron de nuevo a trabajar. La vela se apagó, las sillas fueron puestas en su lugar y en un momento ya no quedaban señas – excepto por la energía del lugar – que había estado un grupo de meditadores sentados en quietud y silencio.

Los grupos ahora se reúnen en casas, apartamentos, escuelas, iglesias, rectorías, comunidades religiosas y centros comunitarios, en Centros de Meditación Cristiana, capillas, universidades, cárceles, edificios gubernamentales, tiendas de auto-servicio, asilos de ancianos y fábricas.

¿CUÁNDO?

La mayoría de los grupos se reúne por la tarde o por la noche cuando van camino a su casa después del trabajo o después de comer y salen de nuevo. Para las personas que trabajan, este es el tiempo ideal aparte de los grupos que se reúnen a la hora del almuerzo cerca de sus oficinas. Pero para personas jubiladas, amas de casa, madres con niños pequeños o los enfermos, las mañanas o temprano por la tardes es lo ideal. Los diferentes horarios del día o de la semana van a atraer diferentes tipos de personas. En algunas comunidades, hay grupos de meditación que se reúnen varias veces por semana o cada día a diferentes horas para responder a las variadas necesidades de la gente.

Selecciona un horario que te convenga, ya que tu presencia es esencial. Es importante como líder del grupo que seas lo más fiel posible, especialmente en los primeros meses así como durante el verano cuando muchos se van. Si no puedes estar ahí, arregla que alguien

tome tu lugar. Esto no solamente asegura la continuidad, pero puede ayudar a otros a considerarse como líderes de grupo. Estate seguro de permanecer con los horarios que anunciaste para empezar y terminar; el horario en sí crea confianza y estabilidad. Un grupo puede muy bien terminar en una hora o menos.

¿CUÁNTOS?

No midas el éxito del grupo por el número de participantes. El tamaño del grupo no tiene importancia. Dos o tres meditadores fieles hacen un grupo bueno. Como C.S. Lewis una vez dijo en una conferencia a clérigos “El Señor dijo, da de comer a mi rebaño no lo cuentes”. Sin embargo el hecho de medir el éxito por números está profundamente arraigado a nosotros. Solo obsérvate cuando empieces a hacerlo. Generalmente el grupo sufre una reducción una vez que el primer entusiasmo pasa. Espera esto y enfócate en los que quedan. Este es un punto vital en el que una comunidad de fe empieza a formarse. Algunos de los que se fueron pueden haberse enriquecido mucho con su breve encuentro del grupo. Algunos pueden seguir meditando por su cuenta algunos volverán a regresar cuando, en un año o dos, sepan que el grupo sigue en pie y que se sientan inspirados por la fidelidad y estabilidad del mismo.

El descubrimiento en la meditación es que la repetición no es mecánica sino creativa. Así como la práctica en sí de empezar y liderar un grupo es también un trabajo creativo. Así que no juzgues de forma materialista. El único crecimiento que nos interesa en un grupo de meditación es espiritual, no numérico. Con el crecimiento en profundidad seguirá a su tiempo un crecimiento en número, si no en tu grupo particular, será entonces en la creación de otros grupos que se reúnan en otros lugares y horarios. Una meta cuantitativa digna de alcanzar, podría ser formar un pequeño grupo de meditación en cada parroquia. De vez en cuando, por supuesto, puedes volver a aventar tu red al agua y publicitar nuevos grupos introductorios o retomar lo que publicaste en un póster o boletín anterior. Pero, acuérdate, aún si el grupo sigue siendo pequeño va a encontrar fuerza por pertenecer a una comunidad amplia, tanto nacional como global.

¿QUE HACER UNA VEZ QUE LLEGAS AHI?

Mantén las cosas simples. Trata de hablar lo menos posible. Deja que sea lo que es – un grupo de meditación, no un grupo de discusión, grupo de terapia o grupo de oración de otro tipo. Lo más importante es el periodo de la meditación. Siempre mantén al silencio como parte central y el resto caerá en su lugar. Aquí te damos unos buenos consejos para asegurar un ambiente contemplativo y la experiencia más significativa para todos.

La preparación. Así como la gente llega, hazla sentir bienvenida pero también deja claro que están entrando en un lugar y tiempo sagrados. Diez minutos antes de comenzar pon un poco de música silenciosa, una vela y pide amablemente a las personas que dejen de hablar. Muchas personas necesitan este tipo de recomendación, pues sienten que si no dicen algo pueden parecer poco sociables. Cuando empieza el tiempo apaga la música y da la bienvenida a todos especialmente a los nuevos.

La enseñanza. Una manera de dar la enseñanza es poner una grabación de las pláticas de John Main. Estos extraordinarios textos fueron dados originalmente a grupos de meditación muy parecidos al que perteneces ahora. Las pláticas no son sermones o lecturas sino preparaciones espirituales para un tiempo de

contemplación. Escuchar la plática no solo abarca la mente sino también el corazón. Funciona al ponerte en el estado mental y atención óptimos para el tiempo y trabajo de meditación. En este sentido, las grabaciones nunca son repetitivas, aún cuando las escuches varias veces. Pero al haber como doscientas de ellas, tienes mucho tiempo de darles la vuelta.

Hay ciertas pláticas que son específicamente introductorias (como el lado A de las cinco series de veinte pláticas *Communitas*) y otras son para meditadores más experimentados (como el lado B de esas series). *The Essential Teaching*, otro paquete de las cintas grabadas de John Main, comprende tres cintas introductorias grabadas, publicadas en forma de libro como *Word into Silence* ('Una palabra hecha silencio', Ediciones Sígueme). El tercer paquete de estas cintas grabadas *Twelve Talks for Meditators* se ha vuelto muy popular entre grupos. *In the Beginning* es una serie de pláticas introductorias, mientras *Being on the Way* es para meditadores experimentados. *Door into Silence* y *Word Made Flesh* son ambas pláticas introductorias existentes. Hay también nuevas series de pequeñas pláticas que pueden ser utilizadas, están disponibles en CD y en cintas grabadas. Si necesitas más consejos acerca de que cintas grabadas o CDs escoger, puedes consultar al coordinador regional o nacional de Medio Media.

De hecho, muchas de estas pláticas van a nutrir e inspirar. También existen otras pláticas grabadas de otros maestros en la misma tradición. Para grupos más establecidos puedes adaptar alguno de los paquetes para retiros o seminarios que han sido publicados, dejando escuchar una parte distinta de la plática durante algunas semanas. El líder del grupo debe de seleccionar una cinta antes y tomarse unos minutos para introducir el tema antes de ponerla. Por supuesto el líder del grupo u otro miembro puede hablar de vez en cuando si se siente confiado de hacerlo. Las enseñanzas pueden ser leídas en voz alta por el líder del grupo o algún otro miembro, ya sea directamente de los textos, o de las pláticas semanales publicadas en la página de internet www.wccm.org, que además contiene una breve lectura aparte del texto principal que se leerá terminando la meditación.

La meditación. Después de la enseñanza debe de haber un momento de silencio una vez que las luces se apaguen. El periodo de meditación puede ser introducido por un par de minutos de música suave, como la Margaret Rizza o una pieza de música clásica tranquila. El periodo de meditación es de 25 o 30 minutos normalmente. Si el grupo es nuevo puedes empezar con 20 minutos y gradualmente aumentar el tiempo. El líder u otro miembro del grupo será el responsable de tomar el tiempo de la meditación. Con un sonido de campana o cuenco. Hay también otras maneras de señalar el final de la meditación sin asustar a las personas con una alarma estruendosa. Puedes usar una alarma suave o una música tranquila de cierre. Prepararse para el periodo de la meditación con una profunda quietud es parte del trabajo del líder del grupo pero incluye a todos los miembros.

Después de la meditación. Puede haber una breve lectura seguida de un periodo de silencio, de preferencia es bueno repetir la idea clave de la lectura anterior, o hacer eco con un breve pasaje de otra fuente. La parte final del grupo es compartir o discutir la sesión. No importa si durante unas semanas las personas no se sienten con ganas de hablar. Entonces el grupo concluye silenciosamente y las personas se van. Sin embargo, pasa a menudo que después de una sesión de sentarse en silencio a las personas les gusta compartir una reflexión o pregunta. El líder puede guiar la discusión suavemente refiriéndose al punto clave de la escritura, de la plática o de alguna otra reflexión relacionada al tema. Este no debe de convertirse en un tiempo

de debate o controversia, tampoco debe convertirse en un periodo de analizar problemas personales y otros asuntos de vida. Hay otros espacios que se amoldan a este tipo de intervenciones.

Si hay preguntas, el líder del grupo no debe sentirse obligado a contestarlas. Otros en el grupo pueden tener una buena respuesta, y claro, las preguntas no tienen que ser inmediatamente contestadas. Los líderes del grupo pueden contestar en privado a los miembros o en la próxima sesión, después de haberlo reflexionado o consultado en el libro de Paul Harris, *Frequently Asked Questions*. Si hay una pregunta que parece no tener respuesta, seguramente así es; no trates de contestarla. Permite espacio para el misterio. En general, un tiempo breve para compartir reflexiones ayuda a hacer crecer el sentido de solidaridad y apreciación para las diferentes aportaciones y perspectivas y ayuda a convertir un grupo en una comunidad.

ASIMILA LA ENSEÑANZA ESENCIAL

Mientras el componente regular de la reunión semanal es crítico, al final el grupo enseña lo que puede ser enseñado en la experiencia, en el silencio. Pero así como es importante comenzar cada sesión con una lectura, es también importante que el líder del grupo se sienta cómodo articulando la enseñanza esencial en sus propias palabras y estilo. Hay, por supuesto, muchas maneras de llegar a la misma verdad, mientras que la simplicidad esencial de la meditación sea enfatizada.

La meditación es tan natural al espíritu como la respiración al cuerpo. Profundamente arraigada en la tradición cristiana, es una disciplina espiritual, un camino simple de unión con el Espíritu de Cristo. La tradición no dice que la meditación sea el único o mejor camino para orar. Simplemente comunica la sabiduría, al mismo tiempo práctica y sagrada, de la oración silenciosa. Transmite la enseñanza esencial de la oración contemplativa, primero articulada en la antigua iglesia a través de la enseñanza de los Padres del Desierto y transmitida a nuestros tiempos con una especial claridad y profundidad por John Main. Esta tradición recomienda la siguiente práctica:

Elige un lugar tranquilo.
Siéntate cómodo, con tu espalda recta.
Cierra los ojos suavemente.
Siéntate tan quieto como puedas.
Respira profundamente, quedando al mismo tiempo relajado y alerta.
Despacio e interiormente, comienza a repetir tu mantra.
Continua repitiéndolo fielmente durante todo el tiempo de la meditación.
Regresa al mantra en cuanto te des cuenta que has dejado de decirlo.
Sigue con la misma palabra durante la meditación y día tras día.

Recuerda que la raíz de toda distracción es la auto-conciencia. En la meditación estamos en un estado progresivo y real, dejándote atrás. El mantra que recomendamos es *maranata*, una antigua oración cristiana del lenguaje que hablaba Jesús, el arameo. Significa “Señor, ven.” Repite la palabra en cuatro sílabas iguales *ma-ra-na-ta*. Escucha la palabra cuando la repites y dale toda tu atención, pero no pienses en su significado. Las distracciones vendrán pero no trates de reprimirlas o de luchar contra ellas. Solamente déjalas pasar. Cuando te percatas que una de ellas se enganchó en tu atención, simplemente regresa a tu mantra con fe. Este es el “trabajo de la palabra.” Medita dos veces al día, por la mañana y por la noche. La duración óptima de tiempo es de treinta minutos, pero puedes comenzar con veinte minutos y gradualmente aumentar a veinte y cinco o a la media hora completa.

Una vez que ya empezaste con tu práctica diaria, existen varias pautas en relación con tu actitud hacia la experiencia que te ayudarán a ti y a otros a profundizar más. Primero, no juzgues tu progreso. El sentimiento de fracaso – o éxito – puede ser la mayor distracción de todas. No esperes o busques “experiencias” en la meditación. No tienes que sentir que algo está sucediendo. Esto puede ser raro al principio, ya que la experiencia del silencio es poco familiar a la mayoría de nosotros y muy ajena a nuestra cultura. No estamos acostumbrados a ser simples. Sin embargo, el silencio, la quietud, la simplicidad tienen un propósito. En una parábola del Reino de los cielos, Jesús compara al Reino con una semilla que alguien planta en la tierra. La persona va y vive una vida ordinaria mientras la semilla crece en silencio en la tierra, “sin que él sepa cómo.” La misma cosa pasa con nosotros, cuando la palabra se siembra cada vez más profundamente en nuestros corazones. Y, como en la parábola, va a haber signos de crecimiento en ciertos momentos. No los vas a encontrar en la meditación, sino en tu vida. Vas a comenzar a cosechar los frutos del Espíritu; vas a notar que estás creciendo en amor. Aún si detienes la práctica de la meditación, por un día o por un mes, simplemente vuelve a ella con confianza en la infinita generosidad del Espíritu que vive dentro y entre nosotros.

OTRAS FORMAS DE ORACIÓN

La meditación – muchas veces llamada “oración pura” – no reemplaza otras formas de oración. El significado de estas en la vida de las diferentes personas dependerá de sus temperamentos y vocaciones y de la tradición cristiana a la que pertenecen. Leer las escrituras, la oración comunitaria, la adoración y plegaria que se expresan en actos de compasión y trabajos de caridad son elementos irremplazables de una vida vivida de acuerdo al Evangelio. Pero las formas que tomen van a variar. La práctica de la meditación es fundamento viviente de estas – no un sustituto de las mismas.

OTROS CREDOS

La actitud cristiana hacia otros credos está, bajo la guía del Espíritu Santo, llegando a un cambio histórico. Los cristianos ya no rechazan otros credos con arrogancia, sino que son capaces de reverenciar lo que hay de sagrado y bueno en ellos. El diálogo con estas creencias nos obliga a encontrar nuevas formas de expresar la experiencia cristiana junto con la teología tradicional. La experiencia contemplativa es esencial para que madure el diálogo interreligioso. Un grupo de meditación cristiano es ecuménico en el más amplio sentido. Cada una de sus reuniones está abierta a verdaderos buscadores y responderá con hospitalidad y gentileza a todos. Aún cuando no se trata de un grupo interreligioso, sí acoge a personas de otros credos, u otros que buscan la fe si les parece bien meditar con cristianos – a los cuales su fe en Cristo los inspira a imitar su verdad y apertura.

Si el grupo accede puede ser muy enriquecedor hacer contacto con otros grupos religiosos locales y a veces tener una meditación interreligiosa juntos.

¿SOY YO LA PERSONA INDICADA?

Empezar un grupo de meditación cristiana es un acto de fe, pero será una responsabilidad enriquecedora. Lo que tu des lo recibirás a manos llenas. Recuerda que no se pretende que seas un experto o un meditador modelo. Solamente que sea un meditador humilde y comprometido. El maestro está adentro. Su nombre está “por encima de todos los

nombres.” Un grupo se vuelve canal de su presencia no solo con sus miembros sino de todas las personas que interactúen con ellos durante la semana. Como todo lo demás en la vida del Evangelio, el grupo de meditación no existe por su cuenta. Si puedes ver esto, ya no te pondrás nervioso de compartir el regalo y ya no te importará el número de personas. Vas a saber que esta pequeña comunidad de fe contemplativa – en comunión con muchas otras alrededor del mundo – nutre el camino espiritual de cada uno de sus miembros. Pero también, en un mundo que se ha vuelto muy ruidoso para poder escuchar, y actúa como una ventana de silencio al divino misterio entre nosotros.

RECURSOS

La Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana

John Main vio que la meditación crea comunidad. En los últimos 35 años esta intuición ha tomado forma en una creciente red contemplativa mundial que se extiende a más de 100 países. En muchos de estos países, hay Centros de Meditación Cristiana. Estos centros sirven como puntos focales para la enseñanza y vida de la comunidad local y nacional. Se lleva a cabo un seminario anual *John Main* en donde un pensador o maestro enriquece la visión contemplativa de la comunidad acerca del mundo moderno y sus retos. Un grupo de personas de diversas partes del mundo forman el Consejo Guía, el cual, en el espíritu de la Constitución de la Comunidad Mundial, da asistencia y dirección al crecimiento de la comunidad. Un boletín cuatrimestral da enseñanza espiritual y noticias locales e internacionales a la comunidad.

La Escuela de Meditación

La escuela de meditación ha comenzado a ayudar a la gente a entender mejor y aceptar el regalo de la meditación en sus propias vidas para poder compartirlo mejor con otros. Sería muy enriquecedor participar en una Escuela regular que se llevan a cabo cada año en muchos países. Un fin de semana de experiencia en esta Escuela te ayudaría a discernir si empezar un grupo y te daría la claridad de cómo hacerlo. Posteriormente podrías participar en la Escuela con miembros de tu grupo. Todo el requisito para asistir a la Escuela es compromiso personal en el sentido de la meditación Cristiana, una año o dos de práctica personal sostenida y una llamada para compartir el regalo con otros.

La escuela es una experiencia de motivación y de fortalecimiento. El coordinador internacional en Londres trabaja con coordinadores nacionales en otros países. La Escuela consiste en tres fases: un taller de fin de semana acerca de la “enseñanza esencial” y ofrecer ayuda con las habilidades de hacer una presentación; una serie de talleres mas amplios que aplican la intuición contemplativa hacia asuntos de índole actual; una experiencia de retiro extendido en donde una reflexión guiada de nuestra jornada espiritual nos puede ayudar a ser mejores amigos espirituales de otros. Puedes contactar a tu coordinador nacional o al coordinador de la Escuela en la Oficina Internacional de Londres. La Escuela también tiene una sección en la página de la Comunidad: www.theschoolofmeditation.org

Las páginas web

Un número creciente de personas cada día se acerca a la meditación por medio de internet. Muchos son guiados a grupos de meditación cerca de sus casas a través de este medio, así como a encontrar un sentido más amplio de comunidad en las noticias y discusiones que se

publican periódicamente en la página de la Comunidad Mundial. Cuando empieces un grupo hazlo saber en la página de internet de la comunidad. Si tienes eventos especiales, anúncialos. También verás anuncios de próximos retiros y talleres en el calendario internacional de la página. Encontrarás reportajes y fotografías de los eventos recientes y muy a menudo se publican pláticas o enseñanzas acerca de la meditación. También existe una publicación semanal de lectura breve, que se describe a continuación. Visita nuestra sección de contactos de estas páginas web: www.wccm.org, www.wccm.es y www.meditacioncristiana.net.

Medio Media

Medio Media es la editorial de la Comunidad Mundial. Una amplia gama de productos, libros, audio, cintas grabadas, videos y DVDs acerca de John Main, además de, muchas otras cosas que se pueden pedir directamente a través de la página de internet. Puedes también pedir el catálogo por mail y la notificación de nuevos títulos vía correo electrónico.

Medio Media Publishing
627 North 6th Avenue
Tucson AZ 85705, USA
Tel: 1-800-324-8305
Fax: 1 520 882 0311
Web: www.mediomedia.com y www.contemplative-life.org

Centro Internacional de la Comunidad Mundial

El Centro Internacional de la Comunidad Mundial está basado en Londres. Sirve como punto central de comunicación y comunión para meditadores y otros Centros de Meditación Cristiana mundiales. Coordina muchos aspectos de la vida de la Comunidad, tales como el boletín cuatrimestral, el seminario anual *John Main*, retiros y otros eventos especiales. El equipo del Centro está para ayudarte personalmente con cualquier pregunta que tengas y con gusto te pondrá en contacto con la Comunidad local que esté más cerca de ti.

The World Community for Christian Meditation
St Mark's, Myddleton Square
London EC1R 1XX
Tel: + 44 20 7278 2070
Fax: + 44 20 7713 6346
Email: mail@wccm.org

Cockfosters

El Monasterio Benedictino de Cristo Rey, Cockfosters, es una comunidad en la ciudad que recibe a los meditadores de todo el mundo para retiros y visitas para compartir la vida de oración de las comunidades monásticas y parroquiales. The Guestmaster, Monastery of Christ the King, Bramley Road, London N14 4HE, UK (Tel: +44 20 8440 7769)

Amigos en la meditación

Somos un grupo de personas que estamos muy conmovidos por el regalo de la meditación cristiana. Hemos sido buscadores y nuestros corazones se han transformado. Venimos de todas partes del mundo, de todos los caminos de la vida. El Programa de Amigos ofrece apoyo financiero a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana para difundir el regalo de Meditación Cristiana con el mundo. En particular, el amigo apoya a la comunidad en el desarrollo y crecimiento de pequeñas nuevas de meditadores en el mundo.

Meditación con niños

“Los niños son contempladores por naturaleza y por lo tanto la contemplación no es solo la meta de la vida cristiana, sino también su punto de partida.” Esto es lo que escribió el Padre Laurence Freeman, Director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, en su introducción a la serie de libros *Like a Child* – un programa para enseñar la meditación cristiana a niños de primaria.

Los niños dicen que ellos no sólo quieren saber de Jesús o de Dios en sus lecciones de religión: ellos quieren experimentar a Dios en su corazón. La meditación cristiana es una oportunidad de iniciar a tu niño en el camino de silencio y quietud, donde él mismo experimentará la presencia interna de Jesús. Visita esta página web:

www.meditationwithchildren.com

Cintas grabadas i CDs para grupos de meditación

Una buena serie para empezar es *Communitas*. Esta serie tiene cinco paquetes y cada uno contiene diez cintas grabadas. Estas son pláticas inspiradas y conmovedoras para grupos de meditación y para guiar a tu grupo hacia un periodo de meditación. El lado A es una plática para principiantes y en algún momento repite la pregunta esencial “cómo hacerlo” de la meditación. El Lado B es para meditadores experimentados. Un segundo paquete de cintas grabadas y CDs que es invaluable para principiantes es *A Simple Way*, de las enseñanzas del Padre Laurence acerca de cómo meditar, incluyendo 20 minutos contados de tiempo de silencio para meditar. Un paquete de seis cintas llamado *Being on The Way* son pláticas para meditadores experimentados. Este y otros paquetes de John Main y del padre Laurence Freeman pueden encontrarse en el catálogo Medio Media o ser pedidos directamente en la página de internet (www.contemplative-life.org).

Libros para grupos de meditación

El libro de John Main *Word into Silence* (‘Una palabra hecha silencio’, Ediciones Sígueme) una excelente introducción breve al contexto cristiano de meditación. Su libro *Christian Meditation: The Gethsemani Talks* nos dice concisamente cómo comenzó a meditar él mismo. Después de este último, *Moment of Christ* (‘El camino de la meditación: momento de Cristo’, Convivium Press) y *The Way of Unknowing* serían de gran ayuda.

El libro de Laurence Freeman *Christian Meditation: Your Daily Practice* (‘Meditación cristiana: nuestra práctica diaria’, Editorial Bonum) es un resumen práctico y breve y *Light Within* (‘Luz interior’, Editorial Bonum) es también una buena introducción. Su libro *Jesus: The Teacher Within* (‘Jesús, el maestro interior’, Editorial Bonum) explora el sentido contemporáneo de la identidad cristiana en la luz de la experiencia meditativa. *Simple Way*,

publicado en 2004, es un librito práctico de la enseñanza del padre Laurence acerca de cómo meditar.

Música para grupos de meditación

Una música para entrar y salir de una meditación es la de Margaret Rizza, una meditadora inglesa. Sus aclamados CDs incluyen *River of Peace* y *Fountain of Life* y están disponibles en Medio Media (www.contemplative-life.org)

Lecturas semanales para grupos de meditación

Hay lecturas publicadas semanalmente en las siguientes páginas de Internet: www.wccm.org y www.contemplative-life.org. En castellano en www.meditacioncristiana.net. Las lecturas generalmente contienen una enseñanza de John Main o de Laurence Freeman, con un breve complemento de otras fuentes, incluyendo escrituras, poesía y textos de otras tradiciones para después de la meditación. Las lecturas pueden ser impresas y pueden ser usadas en el grupo o repartidas entre los miembros para apoyar su práctica diaria. Cada semana cientos de personas alrededor del mundo reciben las lecturas directamente por correo electrónico; si quieres recibirlas, solo sigue las instrucciones bajo la sección de nuestra página de internet, llamada “Lecturas Semanales.”