

RESEÑA DE LA VISITA DEL PADRE LAURENCE A LA CIUDAD DE MÉXICO, DICIEMBRE 2012

Miércoles 5 Diciembre: Conferencia en la Universidad Iberoamericana.

La Universidad Iberoamericana es la Universidad jesuita de la Ciudad de México. La conferencia que dio el padre Laurence fue titulada 'La Cueva del Corazón, orando como Jesús nos enseñó'.

Ante unas cuarenta personas el Padre Laurence expuso de manera clara y sencilla las enseñanzas de Jesús en el Sermón de la Montaña, y cómo son ejemplo de oración contemplativa.

Después de la conferencia fue entrevistado por el periódico *Desde La Fe*, el órgano oficial de la Arquidiócesis de México. Esta entrevista aparece al final de esta reseña.



Conferencia en la Universidad Iberoamericana, Cd. de México

Jueves 6 de Diciembre

Visita a la Fundación Don Juan Bosco en Cuernavaca.

El jueves fuimos a Cuernavaca, donde se dio una plática a los alumnos de Secundaria de la Fundación. Eran cerca de 200 estudiantes. Fue una plática muy agradable y los alumnos quedaron muy contentos. La directora de recursos quiere proponer que se establezca como actividad prioritaria el que los alumnos mediten:

“La visita del P. Laurence Freeman a Fundación Don Bosco para el Desarrollo del Estudiante Morelense fue una bendición; a través de la práctica de la meditación se ofrece la esperanza y a la vez una valiosa herramienta para que la Comunidad Don Bosco - niños, jóvenes, padres de familia, colaboradores y amigos - puedan enfrentar los retos que nuestro entorno nos plantea - delincuencia organizada, violencia, drogas, etc. -, la Colonia Carolina

(ubicación de la Fundación Don Bosco) es una zona de alto riesgo, tanto a nivel local como del país.

Durante la conferencia y la práctica de la meditación, la mayoría de los jóvenes permanecieron atentos, sin embargo, para los más inquietos fue difícil mantener la atención.

Finalmente los alumnos manifestaron su interés con algunas preguntas y agradecieron la generosidad del P. Laurence con un aplauso.

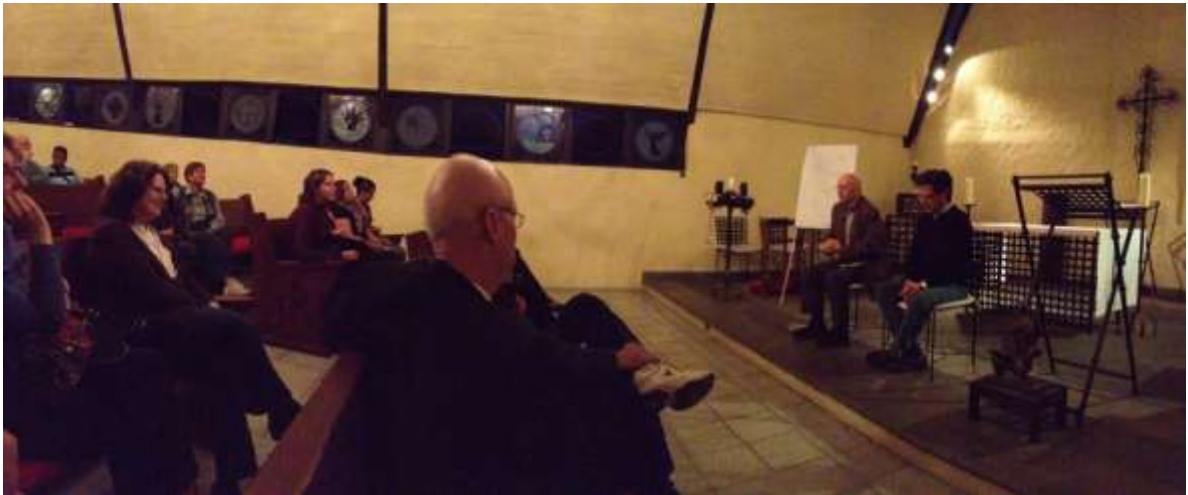
Estamos conscientes de que aún falta mucho por hacer para transformar la violencia en paz; desarraigar de nuestra cultura el resentimiento para dar paso al amor de Dios que está en nuestro interior no es algo fácil, vivir una vida más armoniosa con nuestro entorno tampoco lo es, sin embargo, este tipo de herramientas nos ayuda a mantener la esperanza,

Por ahora estamos presentando una iniciativa para introducir una cultura de meditación en los niños de la primaria, es un proyecto que esperamos que para la siguiente visita del padre Laurence ya esté funcionando.”



Plática en la Fundación Don Juan Bosco

Por la tarde fuimos a la Parroquia Anglicana de St. Michael's. Fue una plática para la gente de la Parroquia y un grupo de meditación que ya se reúne ahí. Hubo mucho interés de parte del párroco por seguir apoyando la meditación cristiana en la parroquia.



Plática en la Parroquia Anglicana de St. Michael's en Cuernavaca

Viernes 7 de Diciembre al Domingo 9 de Diciembre

Realización del Retiro. Por la tarde nos reunimos todos los participantes para ver un video sobre la Comunidad y después de la cena tuvimos la primera conferencia y dio inicio el silencio. El tema fue 'La dimensión contemplativa de los evangelios'. El sábado tuvimos una caminata contemplativa por la mañana, seguida de una meditación de 30 minutos. Después del desayuno hubo un tiempo libre y posteriormente una práctica ligera de yoga. En seguida tuvimos la primera conferencia del día seguida de un período de meditación de 30 minutos. Después de la comida hicimos otra caminata contemplativa y tuvimos la siguiente conferencia seguida de otro período de meditación. Por la noche celebramos la Eucaristía y durante el ofertorio se pusieron en el altar unos paquetes de zarzamoras que trajo un grupo de participantes de Michoacán.

Después de la Comunión tuvimos otro período de meditación y terminamos la celebración. El domingo repetimos la misma rutina finalizando después de la comida.

Testimonios:

Carmina: En general una experiencia muy enriquecedora a todos los niveles. Esto me pareció un logro muy importante, porque siendo un grupo tan heterogéneo y, tan grande, se logró llegar a todos. Creo que esto se pudo dar gracias a cómo se integró el programa, a la apertura de las personas, a la traducción simultánea, y a la claridad para transmitir sus ideas del Padre Laurence. Algo fascinante la libertad de participaciones en el espacio de preguntas y respuestas, impresionante la expresión de la inocencia y la sencillez de algunas personas, la blancura del alma, para mí conmovedora. La experiencia de la Eucaristía para muchos fue una experiencia nunca vivida y que amarró todos los otros elementos que se movían desde la experiencia más honda del silencio.

Virginia: Las pláticas del padre Laurence me parecieron sensacionales, sobre todo la última donde esquematizó la evolución de la experiencia de meditar. Yo llevo casi 4 años tratando de hacerme el hábito y creo que nunca había visto el

proceso de una manera tan clara y ordenada, cosa que ahora me ayuda mucho para entender mejor lo que pasa cuando pierdo la motivación y cómo hacer para perseverar. El Yoga me pareció muy acertado, ya que nos ayudó con la parte física de la meditación, es muy importante acondicionar el cuerpo para largos ratos de inmovilidad y que la meditación no se vuelva un calvario.



Práctica de Yoga en el Retiro Cuernavaca 2012



Foto del grupo del Retiro Cuernavaca 2012



Foto 2 del grupo del Retiro Cuernavaca 2012

Por la noche, ya de regreso en la Ciudad de México, el padre Laurence dio una plática introductoria a un grupo de fieles en la Parroquia de Nuestra Señora del Rosario de Fátima y hubo un tiempo de meditación. Al final tuvimos una muy animada sesión de preguntas y respuestas en que se aclararon las dudas que tenían los participantes. Se interesaron en formar un grupo de meditación y se va a iniciar con una sesión introductoria en Enero.

Lunes 10 de Diciembre

El lunes pasamos a la Basílica de Guadalupe a visitar a la Virgen.

Martes 11 de Diciembre

El martes tuvimos las conferencias en la Arquidiócesis sobre el tema 'La Meditación como Antídoto contra la Violencia'. El tema, por la misma situación que estamos viviendo, era por demás interesante y se tuvo una participación de más de 120 personas. Fueron tres pláticas en las que el Padre Laurence exploró los inicios de la violencia en el ser humano y cómo a través de la meditación podemos ir sanando heridas conforme vamos recibiendo los frutos del Espíritu y así, de manera individual, ir convirtiéndonos en portadores de la Paz de Cristo. Fue también una sesión muy bonita e iluminadora y al terminar hubo otro tiempo de preguntas y respuestas con mucha participación.

En resumen, la visita del Padre Laurence fue muy emotiva y sembró muchas semillas en los corazones de todos los que asistimos a estos eventos.



Después de la conferencia en la Arquidiócesis de la Ciudad de México 2012

Entrevista al Padre Laurence por el semanario *Desde La Fe*.

La meditación cristiana vivifica nuestro contacto con Dios

- “Debe enseñarse a orar en silencio a temprana edad”, aconseja el P. Freeman.

Por: Francisco Luna Macías

El corazón de cada ser humano establece en silencio comunicación con Dios a través de la meditación cristiana, una antigua práctica que recobra vigencia en Occidente a instancias del Papa Benedicto XVI quien motiva a enseñarla a los creyentes desde la etapa infantil.

La propuesta de la meditación cristiana es practicar frecuentemente uno de los lenguajes más efectivos para comunicarnos con Dios. Esto es similar al uso que hacemos de los diferentes lenguajes para cada actividad de nuestras vidas, ya sea en los negocios, la transmisión del conocimiento, y en las relaciones interpersonales.

Meditar en silencio se suma a los rezos y oraciones que realizamos comúnmente al acudir a misa o en nuestras casas, y es uno de los lenguajes más eficaces para establecer contacto con Dios para cosechar los frutos del Espíritu Santo: fe, caridad, gozo, paz, paciencia, bondad, alegría, fidelidad, templanza, y más.

Acudimos a la Iglesia para volvernos más contemplativos, y por recomendación del Santo Padre el creyente aprende a practicar el silencio interior a través de esta meditación, la misma que el sacerdote benedictino P. Laurence Freeman OSB enseña en parroquias y escuelas de todo el mundo.

El P. Freeman llegó a México luego de visitar Brasil, Paraguay, Argentina y Uruguay, para mostrar en el aula Amado Aguirre de la Universidad Iberoamericana la misma meditación cristiana que propuso durante el Sínodo de Obispos, realizado en Roma en octubre pasado.

En exclusiva para *Desde la fe*, el P. Freeman precisó algunos fundamentos de esta técnica mostrada durante su conferencia magistral:

Jesucristo, maestro de la meditación

DLF: ¿Por qué se dejó de practicar la meditación en la cultura occidental?

LF: La meditación cristiana ha sido preservada en Occidente por congregaciones religiosas; la Iglesia Ortodoxa conserva la tradición mística de hacer la oración de Jesús, que es esta meditación del corazón. Tal vez fue porque la teología comenzó a enseñarse en universidades y se separó de los monasterios a finales del s. XII.

DLF: ¿Cómo lograr mirar a Dios con el corazón?

LF: El ser humano tiene tres maneras de mirar, con los ojos de la cara, con el “ojo de la mente” y para ver a Dios tenemos que purificar el “ojo del corazón” a través de la meditación. Cuando alcanzamos este nuevo modo de mirar y trascendemos el objeto, le llamamos “contemplación”; esto es esencial para la vida cristiana. Para lograrlo debemos intentar vivir el presente; ‘no te presiones de lo que ocurrirá mañana’, nos enseña nuestro maestro de la contemplación Jesucristo.

DLF: ¿Qué hay del papel del amor en la meditación?

LF: San Pablo decía: ‘el amor de Dios ha inundado mi corazón a través del Espíritu Santo’. Meditar es una forma de comunicación que no es intelectual, es conocimiento del corazón, del amor. No podemos conocer a Dios con el pensamiento sino con amor...

Bello e inspirador para los niños

DLF: ¿Qué tan dispuestos se muestran los niños a meditar?

LF: El niño tiene más silencio en su mente que los adultos y medita de manera natural; esto debe preservarse y se le debe mostrar cómo poner atención, que es la base de cualquier enseñanza humana. Es algo bello e inspirador para enseñarse durante la infancia.

DLF: ¿En qué radica la importancia de realizar la meditación cristiana en silencio?

LF: Es porque el misterio de Dios es más profundo que la mente humana, que las palabras y que los pensamientos; esta es la razón de integrar períodos de silencio profundo en nuestras vidas. Nuestra meditación es cristiana por la fe que tenemos en Jesús resucitado, quien vive en nosotros.

El P. Freeman aconseja que los pequeños practiquen esta meditación acorde con su edad y con la guía de sus padres; por ejemplo si el pequeño tiene seis años, entonces se le indica estar en meditación seis minutos al día. Hay que enseñar la meditación cristiana a los niños por ser parte fundamental de la Iglesia Católica.

DLF: ¿Es necesario poner la mente “en blanco” para meditar?

LF: No, lo que hacemos es entrar en lo que Jesús llamaba “pobreza de espíritu”. La meditación cristiana llega a nuestros días gracias a los “padres

del desierto”, quienes formaron la tradición contemplativa en Occidente y que nos muestra el camino para dejar a un lado nuestros pensamientos.

¿Cómo practicar la meditación cristiana?

DLF: ¿Se recomienda meditar grupalmente?

LF: Es muy recomendable acudir a un grupo para compartir las sensaciones, crecer y acompañar a otros que inician a pasar del nivel mental a la comunicación del corazón, para que aprendan juntos a dejar fuera palabras, imaginación, fantasía, para dejar ir los pensamientos.

Es importante que cuando el creyente realice la meditación ponga atención, porque ‘la atención es más importante que la intención’; más que presentar tus necesidades ven a orar con la mente tranquila, presta atención y pon tu mente en el Reino de Dios.

DLF: ¿Cómo realizar esta práctica?

PL: Hay que sentarnos en una silla, guardar silencio, relajar nuestros músculos, cerrar los ojos y comenzar a repetir una palabra que nos permita entrar en nuestro corazón; sugiero utilizar la palabra aramea “Maranatha”, que significa “Ven, Señor Jesús”; se dice en la mente de manera clara y pausada “Ma-ra-na-tha”.

DLF: ¿Cuántas veces hay que repetir esta palabra?

PL: No hay un número determinado, tenemos que repetirla hasta que se relaje nuestra mente y entremos en un profundo silencio para que nos mantengamos ahí por unos 20 minutos en promedio. Recomiendo que visiten nuestra página electrónica: www.meditacioncristiana.net y encontrarán consejos para aprender a meditar.

Hay una vasta tradición de los santos de la Iglesia Católica que practicaban esta meditación, pero en este mundo tan secularizado esto se ha vuelto un tanto complicado, de ahí la importancia de inculcar esta práctica entre todos los creyentes. Para aprender más existen varios libros sobre el tema como: *Jesús el maestro interior y Meditación Cristiana y Silencio*, de la autoría del P. Freeman.

Aunque el mismo autor recomienda más que leer realizar la meditación cristiana en silencio por espacios que irán aumentando con la práctica continua; hay que empezar con unos cuantos minutos hasta llegar a media hora todos los días.

Durante su visita a México el P. Freeman mostrará esta técnica de meditación el próximo martes 11 de diciembre en el Auditorio Cardenal Miguel Darío Miranda de la Arquidiócesis Primada de México en Durango Núm. 90, colonia Roma.

Para meditación cristiana:

La Universidad Iberoamericana ofrece sesiones de meditación los miércoles a las seis de la tarde en la “Casa de Meditación, Encuentro y Paz” en sus instalaciones en Santa Fe. Mayores informes en el correo electrónico: wccm.mexico@gmail.com