



Fundación Monte Tabor, I.A.P.  
Grullas 94,  
Col. Lomas de las Águilas 01730  
56-35-12-37 56-35-78-74

OCTUBRE 13 2011

La Violencia solamente se puede combatir con Compasión, poniéndonos en los Zapatos del otro.

Este relato es real, es increíble pero es real. Estamos asistiendo dos veces a la semana al Centro de Ejecuciones Varonil Norte. Somos un grupo de 17 Voluntarios y vamos dos veces por semana en grupos de 3 o 4 personas. Todos nos hemos quedado impresionados por el ambiente de honestidad y espiritualidad que se respira. Estamos trabajando con personas que están en un programa de recuperación de adicciones que estableció la Subsecretaria del Sistema Penitenciario tomando como modelo la metodología de Oceánica. Este Centro es uno mucho mas pequeño tiene aproximadamente unos 450 internos y se encuentra junto al Reclusorio Norte. En él se encuentran los que ya van a salir a la libertad, en este centro las condiciones son mucho mas humanas. Este programa empezó el año pasado con muy buenos resultados ya que solamente han recaído un 10% de los que han estado en el programa.

Pocas personas saben el problema tan grave que enfrentamos. Existen 34,000 internos en el D.F., hay entre un 70 o 90 % de Reincidencia. Tres de los Reclusorios más grandes el Norte, el Oriente y el Sur están saturados al doble de su capacidad.

Después de haber trabajado con ellos durante dos años a mí no me queda ninguna duda que son personas que han sido objeto de mucha violencia por lo que se vuelven violentos, sin embargo, cuando se les tiende la mano ellos responde de la misma manera. Creo que sin lugar a dudas la adicción es una enfermedad que necesita tratamiento. Los que han sido maltratados y objetos de violencia también necesitan ayuda. La experiencia de estos dos años me ha enseñado que los Reclusorios deben ser Centros de Readaptación Social de otra manera nunca podremos combatir

la violencia. Yo sé que Dios se encuentra en cada uno de nosotros, sin embargo, nunca me imaginé que en un Reclusorio los internos estuviesen tan abiertos a la meditación y a la experiencia de Dios.

Ingeborg von Wobeser

Estos comentarios los escribió Mari Cruz Alvarez del Rio que nos acompaña todos los Miércoles, ella toma nota de lo que ellos expresan después de la meditación.

RECLUSORIO NORTE

SEPTIEMBRE 7 2011

Nos preparamos para la meditación con los ejercicios, la caminata en silencio y los sonidos curativos.

Escuchamos cantos gregorianos.

Es muy conmovedor ver la entrega y las ganas con la que hacen los ejercicios y la devoción y concentración en la meditación.

Se siente una fuerte energía de paz, de amor. La presencia del Espíritu es muy fuerte.

Al final de la meditación los invitamos si quieren a que compartan sus experiencias;

***-“Lleno mi vacío con la meditación”***

***-“Fuera de aquí, es como un pulpo lleno de tentáculos. Aquí me siento seguro. Me gustaría estar con esto, con lo que sentí ahora pero todo el tiempo...”***

(le comentamos que lo que experimentó lo puede acompañar también afuera, se necesita práctica e ir adquiriendo poco a poco una nueva conciencia))

***-“Quiero saber más de esto...”***

***- “Siento ese calorcito...”***

***-“De repente me sentí solo como mente, sin cuerpo. Como si mi cuerpo estuviera muerto. Nunca lo había experimentado. Y como si entrara dentro de la música, como si la conociera...”***

(Los cantos gregorianos)

***-“Sentí una paz interior que no conocía”***

***- “Me ayuda física y mentalmente”***

***-“Me ayuda a pensar positivo y a ser mejor persona”***

- ***“Yo sé que tenemos un poder divino pero no sabemos utilizarlo”***

- ***“Me llena de armonía y confianza y me conecta con Dios”***

MIÉRCOLES 14

***Carlos: “Siento mucha paz, estoy muy contento”***

***Isaac: “Vi una luz blanca y sentí mucha tranquilidad”***

***Ricardo: “Sentí angustia y tristeza por mi familia. Ya no me puedo engañar, ni mentir a la gente. Ya tengo conocimiento de las cosas...”***

***Gabriel: “Voy poniendo en orden ese mar incontrolable de emociones. Todavía no contacto con mi ser superior, pero siento que ya está cerca...”***

Al final uno de ellos se nos acercó para preguntarnos si su mamá podría ir a algún grupo a meditar, porque sabía que le iba a ayudar mucho, y ***“si le hacía caso cuando le platicaba de eso”***

También nos dijo: ***“Hoy en la mañana cuando salió el sol pensé: con razón, es porque hoy va a haber meditación”***

MIÉRCOLES 21

Este día salimos muy emocionadas y también impresionadas.

Ya varios nos están esperando cuando llegamos. Son muy atentos y caballerosos. Y se va viendo en sus rostros otra expresión, más sonrisas. Las miradas más serenas, más limpias.

Está significando para nosotros un enorme regalo, una gran bendición y desde luego muchísimo aprendizaje.

La presencia del Espíritu de Dios es muy fuerte. Muy viva, muy real. Se siente muy fuerte la energía, desde que comenzamos con los ejercicios.

Escogí leerles un texto de la mística carmelita Isabel de la Trinidad especialmente pensando en ellos.

Primero les expliqué un poco qué es un místico; alguien que tiene experiencia de Dios, y que TODOS tenemos esa capacidad de experimentar a Dios.

Les dije que lo que les iba a decir no lo trataran de entender con la cabeza, y que solo abrieran su corazón.

El primer texto se refiere a que por lógica no se podrían llegar a unir dos realidades tan opuestas, como la miseria del hombre y la santidad de Dios, pero que en el amor si se pueden unir. Que ese abismo entre lo divino y la nada del hombre se unen en la misericordia de Dios, siendo transformados en amor.

El texto siguiente, Isabel nos aconseja construir 'una celdita' dentro de nuestra alma, para Dios, que siempre está ahí, y que cada vez que queramos o necesitemos, entremos en ella, para estar con quien 'más nos ama', y dejemos hablar al corazón..

El último texto, se refiere a que si damos lugar a esta presencia, ésta se convierte en el tesoro más grande que nadie podrá arrebatararnos. Esta 'celda interior' es el gran tesoro que llevo dentro de mí, y lo demás ya no es nada...dice Isabel.

De camino al reclusorio, pensamos que estas lecturas podrían no estar muy adecuadas, o que no las entenderían, en especial la primera, pero Inge le pareció bien leer las tres.

Nos sorprendieron sus comentarios. Fue increíble como recibieron y entendieron los textos:

***-“Pude entrar en contacto con mi ser superior”***

***-“No entendía cómo iba a poder meter a Dios dentro de mí. Pero luego lo entendí y lo sentí. Dios está dentro de mí y es lo que necesito. Ese nuevo y gran amigo dentro de mí. No necesito más”.***

**Jorge:**

***“Me gusta lo de la mística. Lo de que los dos abismos se juntan. Mi miseria con la grandeza de Dios. Por eso se necesita mucha humildad. Nos hacemos UNO”.***

***“Lo vi como un círculo que se unía las dos partes y así solamente tenía que dar un paso y ya estaba dentro de la misericordia y ya no le tenía que dar toda la vuelta a la circunferencia para alcanzar a Dios.”***

***“Salió claridad. Así lo entendí. Somos parte de un TODO.”***

**Jose Antonio:**

***“La frase que más me gusto de la lectura es que cuando tienes a Dios, ya no necesitas nada”.***

***“Cuando vienen tentaciones y excesos, sabiendo que Dios está dentro de mí, me ayuda a controlarme.”***

**Otros comentarios:**

***“Me gustó lo de que Jesús permanece en mí y yo en El”***

***“Me siento con más claridad en mis pensamientos”***

**Ricardo:**

***“Ahora ya no me puedo engañar, ni a mí, ni a otros. Y sé que debo preocuparme por mí, ya no por otros. No preocuparme por si me quiere o espera mi familia allá afuera”.***

***“Sé que Dios está conmigo, y que yo tengo que estar bien conmigo”.***

**Otros:**

***“Cuando salga de aquí, ahora si ya sé que tengo mucho que dar y compartir”.***

***“Hoy pienso mejor”***

MIÉRCOLES 28

Alejandra nos platica de la meditación del domingo anterior:

-Jose Antonio: ***“Soy muy duro de corazón. Con cada meditación siento como si mi corazón se fuera pelando, y recuerdo como cuando era niño que era más sensible. Es como si se hubiera encendido una llamita en mi alma y yo quiero continuar hasta que se vuelva una antorcha”.***

Este día, antes de hacer los ejercicios, Inge nos platicó como estamos unidos con Dios. Con la madre tierra, con el cosmos, con todo.

Que en realidad *venimos a recordar* quienes somos.

Nos platicó de la niña que quiere platicar a solas con su hermanito recién nacido. Sus papás lo filman preocupados. La niña le pregunta a su hermanito:

Dime ***“¿Cómo es Dios? Porque a mis papás ya se les olvidó y a mí ya se me está olvidando...”***

Yo les platicué algo de Santa Teresa y del libro de las Moradas.

Que las primeras Moradas tratan de todo el trabajo interior, el gran trabajo que están haciendo. Y que todos tenemos que hacer para irnos limpiando y sanando por dentro. Y que la IV Morada es este trabajo que estamos haciendo todos juntos con la meditación.

Les hablé de cómo debemos ir puliendo nuestro castillo para permitir a Dios que se manifieste en nuestro interior y en nuestra vida.

Les leí:

Camino de Perfección 28, 9

Que habla del palacio que hay dentro de nosotros llenos de tesoros, y que ahí dentro está el gran Rey, su trono está en nuestro corazón

Moradas 1,3

Sobre como en este castillo hay muchas moradas, pero en el centro está la más principal donde pasan las cosas de *mucho secreto entre Dios y el alma*.

Moradas 2, 3

De que ese sol resplandeciente nunca pierde su resplandor y hermosura. Por eso hay que limpiar nuestro cristal, para que pueda pasar la luz que viene del Rey de nuestro castillo.

Nuevamente recibieron los textos increíblemente:

***Ricardo: "Vine a pulir ese castillo que tengo dentro de mi corazón. Ya sin barrotes. Sin adicción. Para poder ser libre."***

***Gabriel: "Es bonito. Siento paz en mi alma. Me ayuda a reencontrarme con mi espíritu."***

***Mauricio: "Me siento relajado, tranquilo."***

***Rodolfo: "Con los ejercicios siento como me entra la energía y como que me muevo en círculos. Me gusta mucho, nunca había sentido así"***

***Jorge: "Siento ese castillo que es de oro porque somos a imagen y semejanza de Dios. Donde están nuestras virtudes y el amor. Nuestras cualidades."***

***"Como Dios y el alma se encuentran, y como los secretos se encuentran en el silencio. Primero hay que aprender a callarse. Adentro del castillo los rayos son internos. Son las enseñanzas donde hay alegría y amor. Pero ponemos un vidrio opaco y no dejamos pasar eso. Hay demasiado ruido."***

***"Necesitamos devoción, confianza, esperanza, no desesperar. Limpiar en estas primeras Moradas".***

(Aquí Inge les comentó lo importante que es no desesperar, tener esperanza, perseverar y ser constantes. Que el avance en la meditación es muy poco a poco. Que los efectos de la meditación no son inmediatos)

***Continúa Jorge:***

***“Mi mente antes era muy caótica. Gritos. Agitación. Sé que hay cosas que faltan, que aún no encuentro la raíz. Pero cuando escuchas en silencio, escuchas TODO lo que siempre ha estado ahí”.***

Nos admiramos profundamente porque en realidad son textos que efectivamente solo se pueden entender con el corazón. Con el Espíritu. Y así los están recibiendo algunos. Ya los llamamos *los místicos* del grupo...

Jorge es impresionante como se conecta y alcanza un entendimiento tan profundo. Como si conociera estos textos.

Otros comentarios:

***“Tengo una nueva percepción de la vida. Me conecto con mi ser superior.”***

***Nuevamente Ricardo:***

***“Antes traía perversidad en mi boca, para todo decía groserías. Mi mente estaba desconectada y decía pura maldad. Ya no es como antes. Ahora trato de aguardar la grosería. Poco a poco. Esto es un proceso de seguir trabajando.***

OCTUBRE

MIÉRCOLES 5

Llegamos Alejandra, Silvestre y yo. Ya nos esperaban. Cada día nos saludan con más gusto, y más familiaridad. Se va sintiendo más cariño y confianza. Es recíproco. Entre nosotros comentamos que los tenemos muy presentes a lo largo de la semana.

Alejandra dio los ejercicios de, la caminata en silencio y los sonidos curativos.

Los hicieron con muchas ganas y muy concentrados.

Luego yo les platicué algo más del texto de las Moradas. Les recordé lo importante de ir limpiando nuestro castillo. Estábamos justo oyendo la poesía de ella (Santa Teresa) que dice: “Nada te turbe, nada te espante, Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza, quien a Dios tiene nada le falta, sólo Dios basta...”

Y aproveché para comentarla.

Los textos que escogí:

***“Fuera de este castillo no hallará seguridad ni paz, que se deje de andar por casas ajenas, pues la suya es tan llena de bienes...” M 2.1.5***

Que recuerden que todo lo que necesitamos, lo tenemos dentro, que ahí está nuestro gran tesoro.

El siguiente, también en la segunda Morada.

“...que quien anda en el peligro, en él perece, y que la puerta para entrar en el castillo es la oración...entrar en nosotros...”

La importancia de conocernos y trabajar en nuestro interior.

Por último de la tercera Morada:

“Que el concierto de nuestra vida sea lo que Su Majestad ordenare de ella...que no sea nuestra voluntad sino la suya... *humildad* el unguento de nuestras heridas...aunque tarde a veces, vendrá el cirujano que es Dios a sanarnos...” M 3.2.6

Les dije que Santa Teresa siempre se refería a Dios y a Jesús como el gran maestro a seguir. Pero que lo importante para quienes pensarán diferente, es tratar de conectarse con esa parte alta que todos tenemos. Nuestra parte más luminosa y sabia. Esa es la que nos sabe dirigir.

Les dije también que no se preocuparan si hacían bien o mal la meditación. Que *siempre estaba bien*. Que lo importante era tratar de estar muy presentes, que cuando sintieran distracción se concentraran en su respiración. Que no se preocuparan por nada, ya que era su Espíritu el que se encargaba de todo, el que en verdad sabe.

El Espíritu es el que va recordando, el que va despertando poco a poco

Que a veces los efectos de la meditación no son inmediatos, sino que es una transformación que se va dando muy suavemente. Que traten de practicarla cada día.

También les dije que está comprobado científicamente los grandes beneficios de la meditación en nuestro cerebro. Como químicamente pasan muchas cosas positivas. Como se activa nuestro lado derecho del cerebro al practicarla. Y lo importante que es esto.

Silvestre también les habló de la importancia de la humildad. Como ese es el camino para encontrarse con Dios. Rendirse. Volverse como niños. Les compartió su experiencia y como después de un camino tan largo y doloroso, por fin había encontrado el amor, la alegría, el sentido de su vida.

Comentaron:

***Jose Antonio: “Logro descargarme. Estoy muy agradecido porque estoy aprendiendo mucho de mi cuerpo, y siento un espíritu, un alma. Ahora puedo ver en la oscuridad. Agradezco ya no estar pensando en el mañana, sino que vivo el presente. Vivo al día y me siento muy privilegiado. Dios sabe todas mis necesidades.”***

***“Cuando salga de aquí sé que voy a hacer el bien. No podré ser padre (sacerdote) por todo lo que he hecho, pero si voy a ser un hombre noble, justo y voy a hacer el bien. “***

*“Ahora voy a escuchar con el corazón”*

*Erick: “Los sonidos curativos me sirvieron mucho. Me siento muy bien”*

*Efraín: “Siento mucha paz. Muchas gracias”*

*Mauricio: “Antes veía muy oscuro, ahora aunque suene increíble, siento una luz que me está iluminando y aliviando. Ya no siento estrés, ni dolor.”*

*Otros comentarios: “Mi pensamiento es diferente. Ya no tengo estrés”*

*“Dar permiso a mi poder superior me da tranquilidad y seguridad. En mi cabeza si siento una luz en mi cerebro (señaló con su mano el lado derecho de su cabeza). Hay un espíritu que entra. Me siento vivo. Todo esto me está dando oportunidad de conocerme más.”*

*Gabriel: Me siento tranquilo, relajado. Aquí puedo salirme de la prisión y olvidarme de todo. De todas las rutinas. Aquí como que no hay tiempo... Me voy a otro lugar...”*

*Y los comentarios de Javier:*

*(Yo sentía como se me salía del corazón...una emoción muy fuerte)*

*“Esto me saca de mi encierro. Quisiera estar siempre ahí. Siento la energía. Siento como el Espíritu se está moviendo en mi interior. Viene a llenar esos vacíos y a poner orden en mi interior, en mi mente, en mi corazón.”*

*“Es hermoso sentir al Espíritu Santo. Creer que soy ese templo. Empieza a cambiar mi vida. Ya no quiero estar sucio...”*

*“En la meditación invocas al Espíritu y es cuando entra realmente. Despertar al Espíritu. Ya no hay tinieblas.”*

*“Ahora estoy como enamorado. No sé bien de quien estoy enamorado, si de mi ser superior, de mí, o de quien... pero así me siento, enamorado y BIEN correspondido...!”*

Fue increíble escuchar esto. Me recordó a San Juan de la Cruz... el gran enamorado de Dios...

*También comentó Javier:*

*“Siento mucha alegría, paz, gozo y plenitud. Es INTERIOR. Ya no viene de afuera. Ahora sé que con la adicción estaba muerto espiritualmente. “*

*“Esto NO ES MAGIA, ES ESPIRITUAL.”*

*“Me siento muy pleno”.*

***“ANTES CREÍA EN DIOS, AHORA LO SIENTO...”***

Lo que Javier nos compartió, fue impresionante.

También compartió que su terapeuta le dijo que ya estaba muy en la nube... que tenía que aterrizar.

Alejandra le dijo que lo importante era llevarse todo eso a su vida cotidiana. Que ese era el chiste, y que si se puede, y ya para cerrar nuestra sesión, Silvestre comentó que este trabajo se trataba precisamente de conectar la mente con el corazón. *“Donde está la Morada del PATRÓN “*

Algo que al final fue muy importante para nosotros, es que al despedirse de nosotros las psicólogas nos dijeron que a ellas también les interesaba saber más de esto.

Una de ellas dijo que le gustaría mucho incluir en su práctica profesional (como psicóloga) la espiritualidad

Vemos claramente como el espíritu de Dios se va permeando suavemente por todos lados...

**MIÉRCOLES 12**

Llegamos ilusionadas como cada miércoles. Se unió a nuestro equipo Alexandra

Al llegar nos recibieron muy bien. Los custodios muy amables. Ellos también van cambiando de actitud.

Nos emocionó que uno de ellos nos pidió si pudiéramos darles a ellos también “un curso”

Sería maravilloso meditar con los custodios.

Como cada miércoles nos esperaban. Iniciamos los ejercicios que cada vez realizan con más concentración y energía.

Antes de iniciar los sonidos curativos Inge les sugirió como ayudarse para ir logrando avanzar en sus meditaciones.

Cómo respirar, como aquietar los pensamientos

Como irse sintiendo parte del todo. De Dios. Ir comprendiendo que no estamos separados.

Después de los sonidos curativos nos fuimos en seguida a la meditación. Se sentía como el grupo estaba ya entrando en un nivel más profundo.

Yo en lo personal sentí una corriente de amor inmensa. Cuando abrí los ojos y los ví a todos con esa devoción, esa entrega, esa *sed* de amor, esa sed de Dios que a todos nos unifica, lloré de emoción. Se sentía algo muy fuerte.

Un poco antes de terminar la meditación continuando con el tema de las Moradas de Santa Tresa les leí algunos textos.

Les recordé que cada vez que hacíamos oración o meditación, teníamos oportunidad de entrar dentro de nuestro castillo, para seguir limpiándolo, vaciándolo. Que de eso se trataba las primeras Moradas. Que era un trabajo constante. Que nuestro castillo es como ese contenedor, que mientras más lo limpias, más le cabe. Y que lo que vamos haciendo con cada meditación es irle dando más entrada al Espíritu

Les leí:

¡Ah Señor mío!, aquí es menester vuestra ayuda, que sin ella no se pueda hacer nada. Por vuestra misericordia no consintáis que esta alma sea engañada para dejar lo comenzado. Dadle luz para que vea como *está en esto todo su bien, y para que se aparte de malas compañías...*" M 2.1.6

La siguiente fue:

*"Miren que es peor la recaída que la caída; ya ven su pérdida; confíen en la misericordia de Dios, y verán como Su Majestad le lleva de unas moradas a otras y le mete en tierra adonde estas fieras ni le pueden tocar ni cansar, sino que él las sujete a todas y burle de ellas, y goce de muchos más bienes que podría desear, aun en esta vida"...* M 2.1.9

Por último les leí de la tercera Morada:

*"Su Majestad sabe, que son muy ocultos sus secretos; al menos será lo que más nos conviene, sin duda ninguna".* 3.2.11

Al terminar la meditación Alexandra se presentó con ellos. Estaba profundamente conmovida. Les comentó que había sentido una energía muy fuerte, y que a ella le ayudaba contar sus respiraciones para no distraerse. Que se requiere mucha dedicación pero que vale la pena que lo intenten hacer cada día, aunque sea por períodos muy cortos de tiempo.

Inge también comentó que para estar en el aquí y ahora, ayuda mucho concentrarse en la respiración y repetir una frase positiva que cada uno debe elegir

Esto es lo que nos ayuda a entrar en un estado de gracia.

Ellos comentaron:

**Ricardo: Con los ejercicios siento una energía caliente. Me gusta mucho. Cierro los ojos y me fugo a través de la música. Me encuentro en un bosque con pájaros. Sentí clrito como si alguien me agarrara los brazos. Y ME DEJÉ CONSENTIR!**

**Jaime:** Sentí una paz inmensa. También como si me quitara todas las presiones. . La letra de la música la sentí que así era de verdad.

Estábamos escuchando la letra del Salmo “ El Señor es mi Pastor, nada me falta”

**Jose Antonio:** Me quedé reflexionando la letra de este salmo. De cómo estuve tanto tiempo ciego.. Que es muy grato descubrir a Dios. Su palabra es la verdad. Me ayuda a vencer mi miedo. A olvidarme de las cosas vanas. Siento mucha tranquilidad en este espacio para orar y como reconforta mi alma. También dijo: ***Mi copa rebosando y voy a llegar a El.*** Y algo así como...**Agárrame porque ya no me voy a detener...** Me pareció increíble. Al final nos dijo:

**Gracias por enseñarme.**

Inge comentó que la meditación te lleva a otro nivel más profundo que una oración hablada.

**Jorge:** Nuestro místico (que en realidad hay varios) nos dijo:

**En la segunda y la tercera Morada Santa Teresa me enseña a reconocer mi incapacidad para enfrentarme a *ciertos seres que habitan en mi casa...* Que aún tengo que identificar bien estos seres. Que si la recaída es doble por eso no puedo olvidarme de Dios. Porque hay *fieras al acecho que son las bajas pasiones.***

**Por eso debo refugiarme en El para no volver a ser engañado.**

**Los secretos es lo mejor y están en lo más profundo del castillo, ya lo entendí. Por eso hay que sacar esa maldad, *esos seres de oscuridad.***

**Te vas limpiando y se van apagando los gritos y *poco a poco comienzas a ESCUCHAR SU VOZ.***

Inge comentó que eso es lo importante de contactar con la verdad interior. Porque siempre hay tentaciones. Por eso es tan importante contactar con nuestro ser superior. Y por eso asistir a los grupos es tan importante.

**Ricardo:**

**Estaba antes ciego de la mente. Ya no me voy a soltar de mi poder superior. *Ya salí del abismo de la drogadicción***

Ya aprendí a contener mis emociones negativas. Me ayuda mucho la respiración Aunque ayer tuve un problema con un chavo, y le dí el gusto de que yo me pusiera mal. *Me olvidé de lo que he aprendido aquí.*

Aún me cuesta trabajo y me dejo llevar por lo que dice mi mente.

Mi coraje y mis tristezas las descargo en la meditación.

**David:** Hace tres semanas me vinieron a visitar y me preguntaron que . Qué qué quería de cumpleaños, qué me hacía falta...Pensé en un litro de leche, pero luego pensé;

Todo lo que nos dijo nos impresionó y emocionó profundamente:

*Lo tengo todo, cuando viajamos al universo y al mar. Todo está en mí. El perdonar. Me felicité por estar en sobriedad. Siento la fuerza en mi interior*

Quando veo a otro compañero mal yo ya no reacciono mal, me acuerdo de mí y pienso: "el es yo cuando estaba mal"

*"Si yo lo agredo me estoy agrediendo a mí mismo Ya lo entendí aunque me costó trabajo"*

Esto es entender de verdad lo que es la compasión.

Están siendo los grandes maestros en todos sentidos.

**David continuó:**

**Estoy en el fuego pero hoy puedo caminar. Tengo metas.**

**Pude abrazar a mi hijo en la meditación y lo sentí Sentí que iba caminando con él cuando salía de la Secundaria**

Y esto también es muy impresionante:

*Entiendo que se puede romper con esa cadena de carencias de generaciones atrás....*

**Edgar:** Me siento tranquilo. Contacto con mi poder superior. Ya no ansioso de drogarme ni estresado. Esto me ayuda a aceptar mi enfermedad.

Sé que Dios me da lo que necesito NO LO QUE YO QUIERO.

Y si es cierto que la recaída es más fuerte. Me fui con el chamuco. Me aparece el diablo y me llegaba la droga. Me sentía más frustrado.

Me doy cuenta que el poder superior es muy bueno y llegué a Oceánica.

Medito en la noche. Acepté que no puedo. Ya viene a verme mi hermana. Dios si me quiere

EL QUE SE HA APARTADO HE SIDO YO....

Dicen verdades impresionantes y entienden cosas como si llevaran un largo recorrido de estudio, de búsqueda espiritual.

Su espíritu está tan rendido y su corazón tan abierto por la situación tan extrema en la que se encuentran que ve muy claramente como permiten que entre la luz de Dios mucho más libremente.

MIERCOLES 19

Este día llegamos mas temprano Alejandra y yo. Ya nos esperaban algunos y Otros aún seguían en sesión. Cada vez el ambiente es más familiar y se les siente con más confianza de platicar y compartir. En verdad se les ve contentos y animados cuando llegamos. Cada vez más extrovertidos y participativos al final de la sesión.

Empezamos los ejercicios y la caminata en silencio. Que dirigió Alejandra. También cada vez los realizan con más ganas y concentración.

Iniciamos la sesión retomando el tema que hemos venido trabajando sobre el libro de Santa Teresa de Las Moradas , que sorprendentemente les interesa de verdad, y es un hecho como su espíritu lo está recibiendo.

Les comenté al iniciar que a mí me ayudaba mucho no intentar poner a Dios en ninguna forma, que mientras menos intentáramos entenderlo con nuestra razón era mejor

Y que Dios había puesto todo en nosotros para que lo fuéramos descubriendo poco a poco en nuestro interior .Que mientras más limpiemos y vaciemos nuestro castillo, más podremos encontrarnos con El

Les platiqué también que hay muchos caminos espirituales, y que todos son buenos, que no hay uno mejor o peor, ya que todos pueden llevarte a encontrarte con tu Ser Superior

Que algo muy hermoso del camino sufí (les comenté que es otro camino espiritual) es que dicen que cada uno de nosotros tenemos las 99 cualidades de Dios en nuestro interior. Todos esos regalos y tesoros que se encuentran en nuestro castillo, y que nos hacen comprender lo inmensamente grandes y hermosos que somos..

También les comenté que las Moradas no son en hilada necesariamente, y aquí fue muy interesante porque Jorge no estuvo muy de acuerdo. Y nos dio su opinión al respecto.

Les dije que los textos que les leería se encontraban en la IV Morada, pues es donde nos encontrábamos y que es justo lo que hacemos todos juntos cada miércoles. Reunirnos a meditar, a hacer oración. Y también les recordé que hacerlo juntos era mucho más fuerte, y que notaran como efectivamente se sentía una energía muy especial y nuestros corazones abiertos. Y como aparte de sentirnos así cada uno, pues a esto ayudaba mucho los ejercicios, también se sentía en el centro del grupo como un gran corazón, un corazón que nos unía a todos.

Les comenté que en esta Morada Santa Teresa habla de los 'gustos' y 'contentos'

Que los contentos nosotros los adquirimos con nuestra meditación y trabajo personal. Que vienen de nosotros y acaban en Dios.

Y los gustos, vienen de Dios y acaban en nosotros. Son esos regalos que vamos recibiendo. Y que mientras más veces entremos en nuestro castillo, pues más regalos recibimos. Y que recordemos que lo podemos hacer en cualquier momento del día, y en cualquier actividad y situación.

Comenzamos la meditación escuchando cantos gregorianos.

La energía fue especialmente fuerte para mí en esta ocasión. Fue algo muy hermoso.

Comentaron al final:

Javier:

Disfruté mucho. Siento mucha paz. Siento a Dios y su misericordia. Esto es lo que yo quiero. Debo estar tranquilo. Ahora sé que todos mis actos son para Dios porque Dios está haciendo todo para mí. Me da mucha paz y me tranquiliza mucho.

Ricardo:

Pensaba como era antes. Sufriendo todo el tiempo. Ahora veo una vida diferente. Venía muy dañado. Ahora hago lo que antes no sabía hacer; cuidarme y quererme tantito. Antes todo se me volvía guerra..Voy agarrando otra personalidad.

Y no se me olvida de donde Dios me sacó... me puso en este lugar para saber qué quiero y decir SI o NO.

Cada vez que salía del reclusorio IBA A LOS MISMOS LUGARES... Vivía como BORREGUITO...

Hoy estoy agradecido por vivir y porque me han enseñado otra vida

*Estoy aprendiendo a gatear, ya no a correr...*

Tengo una nueva vida. Puedo darle vuelta a la hoja y estoy muy agradecido por eso.

Hoy dialogo con Dios, con mi Ser Superior. Con mi corazón y no con mi pensamiento.

Otro compañero:

Muchas gracias. Hay muchas cosas que se mueven dentro. Estaba deprimido y me entregué a mi espíritu, y si me lleno de paz. Darme cuenta que tengo esperanza para avanzar y salir del hoyo.

Efraín: Gracias

He experimentado la presencia de mi Padre Superior más cerca de lo que pude imaginar. Siento que está conmigo, nunca lo había sentido así

*Ese vacío que sentí por años.. Ahora siento muy fuerte esa paz, ya no el vacío.. Seguro de que no voy a estar solo. Sé que no me va a dejar, me lo ha demostrado, porque ahorita se que pudiera estar cojo, o sordo o sin un ojo y aquí estoy y hoy ya sé que ni el dinero ni la droga puedo llenar ese vacío...*

(Alejandra aprovechó para comentar que ese vacío efectivamente nada lo puede llenar, solo se llena con Dios y es ahí cuando empiezas a sentirte pleno)

Ricardo nuevamente:

Ya entendí que HAY QUE PONER DE TU PARTE

(En lo personal el siguiente comentario me parece impresionante)

“Todas las cosas no las puede hacer Dios solo... poner nuestro granito de arena para que Yo no los deje de ayudar...” *(Refiriéndose a lo que piensa Dios)*

Yo antes quería hacer mi propia voluntad y no dejaba que Dios me ayudara y con lo siguiente que comentó Ricardo me impactó muchísimo porque Santa Teresa lo menciona textual en la Séptima Morada:

Ricardo comentó:

Dice Dios:

“ HAZ MIS COSAS QUE YO HARÉ LAS TUYAS”

Dice Santa Teresa TEXTUALMENTE en la VII Morada: 7.3.2

“Las palabras que le dijo Su Majestad... que fue QUE MIRASE POR SUS COSAS, QUE EL MIRARÍA POR LAS SUYAS...”

David:

En los ejercicios siento mucho la energía. Más energía en la mano de arriba, del cielo.

En la meditación vi una luz azul. Me imaginé un feto, era malo, se transformó en otra persona . Vi lo que hoy es mi sombra.

Entiendo que El (Dios) da cuando quiere. Me gustó

Recordé a mi hijo Ulises cuando nació que me lo prestó su mamá. Así sentí. Lloré. Lo he extrañado. Sé que puedo sentirlo y decirle que lo quiero. TENGO FE.

Sé que podré entregarle cuentas..***(A su hijo)***

Jose Antonio

Siento paz. Me ha costado y trabajo confiar en Dios.

Dejarme de preocupar por lo material. Distinguir lo bueno de lo malo.

Sé que confiando en Dios puedo hacer todo.

Jorge:

Entiendo la IV Morada como oración. Comunicación con Dios. Estar contigo mismo y estar con El.

*Yo pienso diferente... Creo que si las Moradas son en hilada. Que hay que llevar un orden. Que es un Dios de orden y que todo es parte de un plan. Que una cosa te lleva a la otra... Que hay una secuencia.*

De los contentos y los gustos...

Que los gustos son mejores que los contentos porque vienen de Dios.

Que el trabajo es para Dios.

Que todos son medios para llegar al fin

Que los gustos vienen de Dios y terminan en el hombre

Que Dios ENSEÑA A TRAVÉS DE LO ADVERSO. AHÍ SE ´PONEN LAS ´PRUEBAS

Yo no sé que haya en las siguientes Moradas...pero a mí me parece que la IV Morada es la más importante, que es el centro de todo. Es de la comunicación, *DONDE SE DA TODO*.

(Me impresiona que lo entienda tan bien. Cómo efectivamente la IV Morada es el momento culminante en este recorrido. Es lo que va a permitir la verdadera transformación del hombre. Y como Jorge con tan pocas citas y comentarios lo entiende perfecto.)

Gabriel:

Me pregunto porque quiero comprender a Dios. Cómo es

Me gusta mucho saber de las religiones, literatura, prácticas.. Ahora meditando analizaba que si hay un diseño, un orden...

No lo comprendo, pero sé que existe el autor de todo, y sé que me ama. Lo siento y es agradable. Estoy contento.

Nuevamente Ricardo:

Hay diferentes formas de encontrar a Dios. En el mar, en el aire, pero más, mucho más... en tu corazón

En este momento sucedió algo muy padre;

Gabriel le preguntó a Ricardo que qué era la fe. Que si él hablaba de la fe, qué era eso... Y entonces se armó entre todos una muy buena discusión sobre el tema de la FE.

Algo de lo que comentaron:

La fe es confianza. Seguridad.

Es algo que no se ve. Pero se siente.

La fe es como el trabajo. Esta ahí pero Debo moverme...

La fe sin obra está muerta...

(Insisto que son MAESTROS)

Es el ingrediente principal porque me da confianza y seguridad

Es el impulso para poder lograr algo, para hacer, para llegar...

Rodolfo:

No trato de entender a Dios, pero puedo ver un milagro. Creo en los milagros. En que hay un porqué de la vida. Y DIOS NOS PRESTA EL CUERPO PARA PURIFICAR NUESTRO SER:  
Para poder REGRESAR A DIOS:

Mario:

Antes mi dios era mi pomo y mi piedra... No creía en nada más que en la droga. Esto me llenaba por ratitos, pero luego despertaba y sentía el hueco cada vez peor..

Intenté matarme, no lo hice porque era atentar contra Dios.

Ahora estoy contento. Me gusta mucho sentir que el aire entre a mis pulmones. Me siento vivo.

Me veo en un espejo y siento como la energía emana dentro de mí.

Todo el grupo transmite paz. Siento seguridad y que me puedo abandonar. Siento la confianza que se transmite y que puedo creer en algo

David

Sentí que algo me estaba ayudando. Ya no sentí el peso. Siento como estamos unidos

Como unas ondas en el suelo como cuando avientas piedras...

Jose Antonio:

Yo he peleado mucho con el perfeccionismo.

Tuve un sueño con escaleras. Tenía miedo a equivocarme. Aprendo de mis errores. A usar la cabeza bien. Antes me equivocaba y me cierro, me siento lento y me callo. Hoy ya no es así.

De pronto apareció en este momento un custodio (guardia) con un señor que traía una guitarra.

Nos preguntó si podía aprovechar la oportunidad para compartirnos una canción que había que había escrito para Jesús. Nos dijo:

Es una alabanza que yo compuse para Dios.

La cantaron juntos. Fue un momento padrísimo, mágico...La canción maravillosa

Así cerramos la sesión..

Alejandra y yo salimos muy emocionadas.

MIERCOLES 26

Llegamos Inge, Alejandra, Lupita (de la junta de asistencia) Alexandra, Silvestre y yo

Ya nos esperaban.

Algunos comentaron como ese espacio, donde hacemos la meditación, se va llenando de paz cuando llegamos. Y si, es verdad, se siente mucha paz y luz.

Eran muchos esta vez. A la hora de estar haciendo los ejercicios, se veían contentos, relajados y muy concentrados.

Inge comentó lo importante de sentirnos parte de toda la energía del universo. Y lo importante de estar en el aquí y el ahora. Darnos cuenta de cómo vivimos atrapados por nuestros pensamientos, que si los analizamos, muchas veces nos encontramos dándole vueltas a los mismos pensamientos. De cómo los pensamientos de ayer son los mismos de hoy. Y eso es lo que nos impide estar en el ahora. Por eso la meditación es de mucha ayuda para poco a poco estar más conscientes y despiertos. y la atención en nuestra respiración es muy importante.

También habló de cómo todos somos hijos de Dios y como lo que El quiere es que regresemos, como lo vemos en la parábola del hijo prodigo, y así es. Por eso estamos aquí

Seguimos con los sonidos curativos y poco a poco fuimos entrando a un nivel mucho más profundo escuchando cantos gregorianos.

Luego hicimos la caminata en silencio

Antes de iniciar la meditación les leí los siguientes textos de la IV Morada:

Recordándoles que era lo que estábamos haciendo todos juntos, transitar por la IV Morada..

Y que hacerlo JUNTOS era por lo que estaba siendo algo tan fuerte , tan verdadero y tan importante

“Solo quiero que estéis advertidas que para aprovechar mucho en este camino y subir a las moradas que deseamos, no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho; y así lo que más os despertare a amar, eso haced” 4.1.7

Como lo más importante en la vida es no tanto pensar, sino amar. Que nos quedáramos con esta reflexión para iniciar la meditación.

Otra cita:

“Lo que tengo de experiencia de este estado, digo de estos regalos y contentos en la meditación, es que vienen a parar en Dios...si hay humildad para entender que no son mejores por eso...” 4.1.6

Que todo viene de Dios y va a Dios...

Luego les comenté que también Santa Teresa tenía problema con sus pensamientos Ella señala como muchas veces la quieren llevar a otros lados, y que para eso era muy importante ser perseverantes y tratar de regresar siempre a estar presentes. Poner atención en nuestra respiración ayuda mucho

Al terminar la meditación comentaron:

Alexandra les comentó que a ella le había hecho un gran sentido la reflexión sobre nuestros pensamientos. Que todo lo que piensas es verdad. Por eso es tan importante lo que pensamos. Que cada pensamiento es como una semilla.. Y como con la meditación podemos controlar y guiar nuestra vida pues nos ayuda mucho a estar más atentos con nuestros pensamientos.

Rodolfo:

Esto me ayuda mucho a concentrarme en mi respiración. Estar en el aquí y en el ahora. Ya no prisas. Las prisas me han llevado a hacer cosas que no quiero hacer.

Hoy estoy tranquilo. Gracias.

José Antonio:

He encontrado con esto mi tabla salvadora. Tengo grandes defectos de carácter, como que no soy tolerante. Por eso este día de la meditación lo espero con ansia. Me devuelve la paz. Puedo entender mejor las cosas. Cuando salga QUIERO SEGUIR ASISTIENDO.

*ME ESTÁ ABRIENDO LA MENTE. Me estoy acostumbrando a pensar de una manera diferente Ya NO PIDO cosas... DOY GRACIAS. HOY SE QUE VOY POR UN BUEN CAMINO.*

Hoy entiendo que El, pone todo en nuestro ser y que necesito de Dios siempre.

Víctor :

No sentirme auto suficiente. Me voy el 2 de Noviembre y TENGO QUE AGARRARME DE ALGO. A veces me gana la autosuficiencia de que puedo solo.

AQUÍ CONTACTO CON DIOS. ESTO ES NUEVO PARA MÍ.

David:

Cuando estábamos en la meditación vi como tenía que atravesar un puente largo. Tenía miedo. Pedí ayuda y como que Dios me mandó un ángel, y al llegar al otro lado se cayó el puente y me dio a entender que de ese lado estaba todo lo malo. Ahora pienso solo positivo. Al meditar siento amor, humildad, eso me llega de Dios.

*Que crezca la esencia de mí, ese ser que no soy yo, como que mi interior YA ESTA MÁS LIMPIO”*

Ricardo:

Me he olvidado de Dios. El orgullo se me está inflando. Me da tristeza cuando pienso que puedo solo.

(El mismo habló de cómo en estos días anteriores había sentido como una recaída, y que sabía que debía de regresar a lo que lo mantiene bien, centrado y contento. Comprendía que el solo se ha alejado)

Darse cuenta de esto es muy importante

Gabriel: La meditación me pone bien. Me gusta eso del yin y el yan, de los cuatro elementos. Me gusta leer y entender como somos parte de todo eso. Y que todo tiene un cierto grado de vibración. Así ha de ser Dios y como usted dice todos somos sus hijos.

Comentó también que en la cárcel la vida es muy difícil, que hay muchas pruebas pero que si se puede.

Que la meditación le ayuda a muchas cosas. Y a vivir en presente. Gracias

Javier:

Muchas gracias.

Entiendo que Dios es amor y Espíritu

Que somos lo que pensamos. Que la conciencia de amor en la cárcel es más difícil.

Aquí todos de alguna manera venimos del mal...

Limpiar esas moradas aquí es difícil. Limpiar este templo que soy.

Ya no pienso. Siento.

Y no comprendo cómo puedo sentir ese amor tan auténtico. Y también sentir ese amor por mis compañeros.

Gracias por leernos las Moradas.

Jorge:

Siento esta comunión y esta comunicación

De hacer lo que me lleve a amar

Hacer lo que es de Dios. Así lo logro encontrar y sentir.

Dios me da ese don divino. Si estoy en comunión con Dios entonces puedo comenzar a amar. Dios me está permitiendo amar. Viene de Dios. Dios es la base, es la raíz..

¡CARAJO; ME GUSTÓ!

Así lo dijo textualmente .Con una enorme sonrisa y una luz muy especial en su mirada.

Fue precioso escucharlo!

En algún momento mientras hablaba, Jorge volvió a referirse como lo ha hecho en otras ocasiones, a lo importante que es hacer el trabajo de las primeras moradas, de limpiar esa parte de nuestra 'carne', nuestras pasiones... para poder seguir a las siguientes...

Con Jorge no puedo anotar todo lo que dice, me impacta porque empieza a hablar y es impresionante como se conecta con este libro, como lo entiende, parecería que el espíritu de Santa Teresa hablara por él...y... empezamos a creer que algo así puede estar sucediendo...

Otro compañero:

Debo dejar de pensar tanto y más sentir.

Disfrutar cada momento. Estar en el presente.

Mario:

Me siento muy vivo y doy gracias. Estoy aprendiendo día a día. Dios se fijó en mí. Me trajó de Oriente (me imagino que se refiere al Reclusorio Oriente) a aquí.

Hoy hasta dos lágrimas se me salieron en la meditación, sino es que más...

Sentí que estaba Dios conmigo. Que me decía que ya dejara de sufrir. Que atacara mi enfermedad.

Le doy las gracias a Dios y a ustedes

## MIÉRCOLES 2 NOVIEMBRE

Ayer pasaron muchas cosas. Estuvo muy fuerte, y muy cargada emocionalmente...

Llegamos temprano. Les dio mucho gusto vernos porque pensaban que por ser el día de muertos no iríamos.

A Alex se le ocurrió llevarles pan de muerto y nos paramos a comprarlos antes de llegar al reclusorio. Los recibieron felices.

Eran muchos nuevamente. El grupo ya está muy formado y se han ido incorporando nuevos. Y so se ve claramente los que ya llevan tiempo asistiendo a las meditaciones; como en seguida se concentran, están en la posición adecuada, y logran estar sin distraerse, metidos en su meditación.

Esto para nosotros es de lo más alentador . Siempre nos emociona y conmueve muchísimo

Alejandra dirigió los ejercicios. Los iniciamos con mucha concentración, luego los sonidos curativos, alternándolos con varias caminatas en silencio . Poniendo especial atención en estar en el aquí y el ahora.

Les dimos algunas indicaciones en general, aunque dirigidas especialmente a los nuevos sobre cómo sentarse, la respiración, las manos, etc.

Les preparé leerles un texto de la V Morada, como “regalo” de adelanto por ser el día de muertos y porque justamente la V Morada habla mucho de este “morir” que necesitamos experimentar cada uno. Les dije que seguiríamos viendo la IV Morada pues aún falta mucho por descubrir ahí y por ser justamente la morada que trata de la meditación.

Les dije nuevamente que no se preocuparan por entender todo, que simplemente abrieran su corazón y se abandonaran a la experiencia de recibir. Que cada uno recibiría lo que tenía que recibir, que el corazón es el que se conecta y que todo está perfecto y que todos lo iban a hacer bien, porque así es.

El texto habla sobre como en la V Morada el hombre ya está preparado para transformarse. Santa Teresa aquí utiliza la metáfora de cómo el gusano de seda trabaja en elaborar su capullo, donde ha de morir para convertirse en una hermosa mariposa.

Morada V capítulo 2 2-6

Nuevamente fue impresionante como recibieron y entendieron el texto. Y como cada uno lo relacionó con su vida, de tan diferentes maneras. Aunque hubo muchas coincidencias.

Hay algo en lo que varios coinciden que es para mí muy importante:

Ayer varios comentaron que donde están haciendo el trabajo de transformación es en este Reclusorio, porque varios los mandan de Oriente y hay no tienen este apoyo de Oceánica y de poder asistir con nosotros.

Es maravilloso ver como hoy tienen tan claro que para ser otra persona y salir del hoyo donde se encontraban, tenían que hacer todo este trabajo interior, pero la realidad es que **NO LO HACÍAN PORQUE NO SE LES HABÍA DADO LA OPORTUNIDAD...**

A veces es difícil tomar las notas porque algunos hablan muy rápido o en voz baja. Hay cosas que no las alcanzo a escribir, a veces me paraliza o me emociono mucho, pero lo que aquí transcribo es lo que dicen tal cual.

Y otra cosa que nos da mucha alegría es como cada vez participan más y con tanto entusiasmo.

Al final de la meditación comentaron:

Carlos:

Como la V Morada tiene que ver con mi vida. Antes lo único que tenía sentido era el alcohol y la droga. Pura mentira y engaño. Por eso empecé a robar. Era ese gusano y tal vez era necesario el proceso de estar aquí. Si no seguiría de igual forma sin guía, y por eso volvía a caer en el Reclusorio

**HOY PARA MI EL RECLUSORIO ES ESE CAPULLO.**

Aquí en Oceánica empiezo a desprenderme de lo malo. Estoy en busca de esa transformación Y ASÍ LO SENTÍ EN LA MEDITACIÓN.

Dios está haciendo la obra en mí.

En Oriente no había como ahorita, no había herramientas.

SE QUE VOY A SALIR BIEN CUANDO SE AABRAN ESAS PUERTAS. CON ALAS.

Me voy a arrodillar y a dar gracias Ya voy a tener una IDENTIDAD Y SABIDURÍA que viene de Dios.

Es maravilloso ver como la Morada lo asemejo a mi vida.

Ricardo:

Desde que me levanté temprano tenía ganas de llorar. Me duele haber perdido a mis tíos. Nos dijo llorando:

“Meditando pedí perdón por todo el daño que les hice” **refiriéndose a sus tíos.**

En la meditación SENTÍ QUE ALGO ME AGARRABA MIS MANOS Y PEDÍ AYUDA A DIOS.

Cuando estaba en las drogas, ni me acordaba de mis tíos, ni podía llorar. Hoy se que aunque me duele mucho tengo que trascender esta parte Dios está conmigo.

Gabriel

(Hay dos Gabrieles, este es el que llegó recientemente)

Hemos “fondeado” lo mismo todos. ...

Me veo como ese gusano sucio. Mi renuencia, mis malas amistades, mi enfermedad del alma, porque es del alma.

ESTOY EMPEZANDO A APRENDER QUE ME LLEVÓ A FONDEAR.

AQUÍ SE ME ESTÁN DANDO LAS ARMAS Y SABIDURÍA PARA SALIR AFUERA.

Tengo miedo a enfrentarme a mi realidad ANTES LA DROGA ERA MI ESCUDO.

HOY NO LLEVO DROGA LLEVO MI DIOS Y ME EMPIEZO A CONOCER.

AHORA SI PUEDO HABLAR DESDE MI CORAZÓN. YA NO VIVIR EN FANTASÍAS

Primero limpiar el alma, todos mis sentimientos y frustraciones. Hoy encuentro fortaleza con mi Dios, ya sin cargas.

*Tengo* nuevas armas para NO RECAER Y CAMBIAR MIS JUICIOS.

Mi camino para ir derechito es empezar a quererme.

Javier:

Recordar que mi manera desenfrenada me ha sido difícil.

AQUÍ NO ES VER PARA CREER, ES CREER PARA VER. Yo estaba ciego.

No veía a Dios. Yo quería un cambio que no lograba ver. Quería sentirlo de otra manera

EL CAPULLO ES PARA LIMPIARME DE ADENTRO.

Sacar odios y resentimientos que aun están.

Dios me trae aquí para limpiar mi Morada. Dios no está en las Iglesias. YO SOY TEMPLO Y ESPÍRITU.

Han hecho un gran trabajo aquí mucha gente con nosotros,

HE PODIDO SANAR MI CORAZÓN, MI MENTE Y MI CUERPO.

MAÑANA SALGO CON UNA NUEVA VIDA ( Se refiere a que sale nuevamente a 'población', no a la calle. O sea que ya termina su programa con Océánica de tres meses donde los pasan a un anexo por ese tiempo, y es aquí donde nosotros llegamos)

GRACIAS A DIOS POR TRAERLAS AQUÍ

YA NO VOY A VIVIR ARRASTRADO.... HOY SOY LIBRE

Diego:

Estoy muy contento.

Ahora sé que en 15 años de drogadicción perdí muchas cosas; hermano, pareja, hijo.

Hasta aquí puedo trabajar con mi persona, con mi interior.

Llevo 4 sesiones con ustedes y me siento muy contento. Hoy es una manera de liberarme. De que Dios me dé fuerza. Esto es el comienzo.

Mario:

Observo capullos.

Me doy cuenta que fui creciendo y me volví un parásito, una larva, me volví malo

Desde el 2000 estoy aquí. En el Oriente (la otra cárcel) me quise matar y Dios quiso algo bueno para mí. Dios me rescata..

Me deja disfrutar esta bendición a través de ustedes. Dios quiere algo bueno para mí

Mi vida ya quedó atrás las frustraciones y la maldad.

Rafael:

He aprendido a encontrarme.

Meditar baja mi soberbia y mi odio Medito y me encuentro con mi poder superior.

Ya no cargo con muertos (no entendí muy bien pero me imagino que se refiere a cosas del pasado)

Antes era como un gusano.

El me empieza a convertir

Empiezo a ser feliz

Mauricio:

Vi a Dios.

Antes quería estar con la droga. Estoy tranquilo. No sabía quién era yo.

Encuentro felicidad, estoy limpio....

José:

No ha sido fácil aquí.

Mi cambio vino aquí. El regalo más grande es que dejé de ser un adolescente aquí

Sé que hoy mis hijos van a sentirse protegidos por mí.

Hoy ya sé escoger mi vida Me conecto con el universo y trato de florecer día a día.

*Estoy emocionado. Ya voy a salir. Doy gracias a Dios* porque aquí aprendí a vivir.

Reconocerme quien soy. Ya no ser codependiente. Hoy soy otro hombre. Tengo seguridad. Ya no pierdo la paz. Gracias.

Jorge:

El gusano sabe qué hacer.

El gusano en su labor tiene que MORIR. SI NO MUERE NO HAY MARIPOSA...

Ahora entiendo porque yo antes ayudaba a otros y a mí no me podía ayudar

*Sé cómo trabajar el capullo pero* tengo miedo de morir como el gusano.

Hay cosas que me caracterizan como gusano que es muy doloroso quitar. Comienzo a tener otra perspectiva y trato de conocer mi enfermedad. Pero es muy difícil.

(Lo que Jorge dice a continuación es un enorme regalo, que emociona profundamente)

QUIERO SER MARIPOSA ANTES DE QUE SE ABRAN LAS PUERTAS DE ESTE LUGAR... AFUERA PORDRÍA COSTAR MÁS.....

Es impresionante Jorge..

Me habla de Cristo. Cristo Jesús ya crucificando la carne. Es mi carnalidad con la que yo no puedo.

MI RAZÓN NO ACEPTA QUE DEBO MORIR PARA VIVIR. QUE ME DEBO HUMILLAR. NO MEGUSTA LA HUMILLACIÓN.

Hace mucho sentí humillación y juré no volver a sentirme así. Por eso he estado a la defensiva.

Me falta aceptar mis limitaciones

Y esto....

ME FALTA VALOR PARA **LA** METAMORFOSIS

Hay la llevo..

VOY EN EL CAMINO...!

David:

Me imaginé como un parto. El capullo como una madre. Nacemos y somos mariposas

La mariposa se puede ir a malos lugares. La mariposa debe buscar su ambiente.. las flores.  
Ese es el cambio.

Hoy en la mañana recordé a los muertos. Hice ayuno y me gustó.

Estoy vivo.

CUANDO TE MUERES SEGÚN LA ENERGÍA QUE TE TU TENGAS ES DONDE VAS A LLEGAR

Estuvo muy intensa esta sesión....

Al final nos quedamos un buen rato platicando con ellos. Cada vez los sentimos con más confianza para expresarse, para compartir. Nos agradecen muchísimo que vayamos. Se va sintiendo un espíritu de comunidad muy fuerte, muy bonito.

Javier se acercó a decirme al despedirse:

Ustedes no tienen idea lo que están haciendo aquí. Siempre me ha interesado leer sobre la biblia y muchas cosas de la Iglesia, pero aquí LO VIVES, lo conoces de verdad, y eso está pasando con mis compañeros.

Aquí si se siente a Dios y Dios está haciendo un gran trabajo a través de ustedes. Muchas gracias.

MIERCOLES 9

Nada más llegar abordaron a Ale para entregarles las cartas de sus “abuelitos” y recoger la suya.

Alejandra va los lunes a visitar a unos viejitos. Estando con ellos un día les platicó de nuestras visitas al Reclusorio . Así fue como surgió la idea de si querían adoptarse mutuamente. Y para muchos de ellos está siendo muy motivador tener esta nueva relación con su “abuelito o abuelita”.

Algunas cartas son muy conmovedoras.

Esta vez fuimos Ale, Silvestre y yo. Iniciamos los ejercicios que dirigió Ale. Nos preparamos para la meditación. Como hay varios nuevos repasamos detalles de postura, respiración, etc.

Continuamos en la IV Morada. Muy brevemente les recordé que las primeras Moradas es este trabajo de quitar capas. Que nos imagináramos como una cebolla que se le va quitando cada capa, algo así. Esas capas que nos separan de nuestro verdadero ser. Que se trata de limpiar nuestra casa, física y emocionalmente, que es un trabajo que no termina pero siempre avanza. Les dije que el trabajo que estábamos haciendo todos juntos estaba siendo realmente muy fuerte porque se sentía una sinceridad y humildad muy grande en su corazón. También les comenté que siento una enorme gratitud por estar trabajando juntos. Que se siente como ya somos comunidad. Que está siendo un enorme aprendizaje y bendición para nosotros y que eso nos emociona mucho. Que realmente están en nuestro corazón durante toda la semana.

Les hablé de que esta IV Morada es muy importante porque es donde se empieza a dar la verdadera transformación en la persona.. Que es fundamental para avanzar a las siguientes. Y que es justamente lo que hacemos juntos cada miércoles con la meditación. Y que lo maravilloso de estar en esta Morada es que es que ese castillo que somos se va limpiando hasta lo más profundo, hasta el último rincón...

Les expliqué que Santa Teresa aquí se refiere al agua para darse a entender. Cómo habla de que en nuestro interior cuando hacemos oración llega esta agua sanadora y purificadora a limpiarnos, a lavarnos donde nosotros muchas veces ni sabemos...

Y que está el agua que llega de afuera, con nuestro trabajo, dedicación y perseverancia, pero también está esta agua en lo más interior de nuestro ser. Como una agua de manantial que no se acaba y que siempre ha estado ahí

También le comenté que al practicar la meditación, uno va descubriendo poco a poco cual es el verdadero alimento, y que ya que lo prueban, ellos van a experimentar como vas queriendo siempre más

La lectura para iniciar la meditación fue de la IV Morada Capítulo 2 2-4

Les dije que abrieran su corazón y que se dispusieran a recibir. A Abandonarse a la experiencia sin esperar nada. Que trataran de relajar su mente, mantenerse derechos y respirar correctamente.

También les pregunté que si no tenían inconveniente que anotara sus comentarios, pues era muy valioso lo que compartían y podría ser de gran ayuda para otras personas que estuvieran atravesando por situaciones similares. Estuvieron de acuerdo.

Ale y Silvestre les dieron alguna otra indicación más antes de iniciar.

Al finalizar comentaron:

RICARDO:

Volví a nacer aquí. Estaba muerto. Valoro esto que Dios pone en mí. Su presencia. Ustedes nos traen esta paz. A través de ustedes, con palabras bonitas que salen de su boca , es porque Dios nos las regala. No estamos solos. Estoy muy agradecido.

Ya no gasto en droga. Hoy estoy más fortalecido.

GABRIEL 2

Empiezo a dar sentido a mi vida. Vuelvo a nacer. Dios mandó un conducto que son ustedes.

El que menos pensaba me regaló esa perlita de vida..To pensaba que no podía dejar de drogarme, tachas.

Empiezo a conocerme, quererme, respetarme, igual a mis seres queridos Mi mamá nunca me dio tiempo ni educación. Me dejó ser lo que yo quería...

Ya rescaté mi niño interior. Está conmigo, no está solo. Solo aceptar. Quiero ser alguien. Dios me dio una oportunidad.

Rescatar a mi hijo **( en este momento empieza a llorar,)** No sé nada de mi hijo. >Lloro de sentimiento. Antes yo no sentía. Ya se que no estoy solo, y a mi hijo lo dejé solo voy a salir a rescatarlo y a que me perdone.

RAUL

Durante 4 años me drogaba y ya no me importaba nada. Ya me cansé y le pedí ayuda a Dios para salir, le dije que no podía solo. Le dije “Tu tienes el poder para quitarme la obsesión” Yo digo que estoy seguro que El me lo quitó. Porque antes no se lo pedía.

Sé que me escuchó, yo lo siento.

JAVIER.

*Quiero* compartir este despertar espiritual. No de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de Dios

Ayer tuve que ir al Sur (**me imagino que al Reclusorio Sur a algún trámite o algo**) No tenía qué comer. Todos estaban con su torta. Me puse a orar. Hoy me doy cuenta que siempre estuve buscando que comer, pero algo que me llene de externo. HOY ME DOY CUENTA QUE ESTE ESPACIO ES EL QUE NECESITO PARA MI ALIMENTO ESPIRITUAL.

Las hormiguitas (**texto**) me hizo pensar en los hombres. Conducta como hombres laboriosos. En ocuparme. Eso tengo que hacer.

Ya no tengo esa obsesión por comer. Dios me regaló esta tarde. Es el alimento que más me está gustando y alimentando. Ya no sólo preocuparme de lo físico, si quiero cambiar es por aquí.

RECONOCER ESOS GUSTOS QUE SOLO DIOS ME DÁ Y DISFRUTARLOS COMO UN NIÑO.

MARIO:

Gracias por su tiempo. Siento paz. He podido contactar con mi ser superior. Nunca tuve la oportunidad. Pensé que Dios era otra cosa. No como lo concebía en imágenes. Se que El me voltea a ver y me recata.

Cuando era chiquito yo era “el negro” y mis primos todos güeritos, y luego crecí y seguía siendo la oveja negra y drogadicto...

Hoy siento algo diferente. Siento algo dentro de mí que no puedo expresar y no quiero perderlo

Hoy ya no quiero quedar bien con nadie. Me llevo esta experiencia que me han brindado ustedes.

La carta de mi abuelito no es coincidencia porque por medio de ella me puede mandar palabras Dios para Lupita mi niña que está sola. Estoy muy agradecido por este conocimiento que no conocía.

JORGE.

La meditación como dice, se ve en los efectos. En el momento es muy tranquilizador. El caos de mi mente se va disipando. Voy sintiendo paz. Escucho mi interior. Me dá luz para mis problemas. Veo el camino que debo seguir. Me ha ayudado mucho. Me despierto tranquilo. Antes no decía oraciones.

Mi mente siempre está activa, " la loca de la casa..."En mi mente hay una corriente muy fuerte, me ataca, me avienta dardos... y me ha ayudado mucho la meditación.

Luz y dejo ir...aprendo a no engancharme con los pensamientos. Antes NO ME DABA CUENTA DE ESTA CORRIENTE

Ya no con la misma intensidad, se va disipando, también mis emociones negativas. ESTOY CONSCIENTE. ME SIENTO MEJOR EN LO INTERIOR. AHORA ME DA GUSTO VERME EN EL ESPEJO Verme como me veo. Y gran parte es gracias a la meditación. Gracias por este tiempo.

Es difícil pero es posible. Sigue mi lucha interna. Aún oculto dolor, tengo que ir al fondo.

Ya no juego (Aquí no lo pude seguir bien, pero hablaba de la 'carne' de la lujuria, gula, pereza, etc de que estaba logrando salirse de ahí...)

También si disculpó por algunos comentarios que hizo la sesión anterior. Que son 38 años de pensar y ser de una manera y que está tratando de cambiar...

Gabriel:

Yo agradezco mucho esto. A mí me funciona. Me relajo. Me olvido de ansiedades y preocupaciones. Obtengo un sano juicio y sé distinguir. Ahora me quedo con lo que me sirve.

LA MEDITACIÓN ES UN FILTRO MENTAL Y ME CONECTA CON MI SER SUPERIOR. Mi ser superior me provee de todo lo que necesito. *Hazlo por ti. Me sirve la meditación.*  
*AYUDENME A QUE NO SE ME OLVIDE ESTA PRÁCTICA*

Me imagino que se refiere a seguir con este apoyo afuera. Cuando salgan. Ya estamos trabajando en eso. EL APOYO AFUERA ENTENDEMOS QUE ES FUNDAMENTAL.

Silvestre les comentó:

Estamos bajo la mirada de ese poder Superior y encontramos ese descanso que necesita nuestro espíritu. Es poco a poco. Esa agua va entrando y lavando todo nuestro ser.

Carlos:

Estoy muy tranquilo. Me impresiona la compasión de Dios. De aquel lado hay 14.000 y yo soy uno de los afortunados que está aquí. Me impresiono.

La meditación como nos dice es el alimento del espíritu. Escribí la carta de mi abuelita llorando. Cerré los ojos y le pedí a Dios que me diera las palabras. Le *dije*: "Dame algo para poder expresarme" Abrí los ojos... Cuando uno que empieza a creer...bendición...alimento pájaros...

Aquí tampoco lo pude seguir muy bien...pero lo siguiente fue:

Hoy recibo ALIMENTO DEL ALMA. De la viejita, de su sabiduría.

Tengo mucho por limpiar , pero mi poder superior tiene mucha compasión y me sigue dando la oportunidad.

Todavía mi niño está gritando, y quiere salir. Yo pensaba que la meditación era una payasada. Pido a Dios que me siga fortaleciendo.

Efraín:

La meditación es una liberación. He estado mucho tiempo en la oscuridad. Encerrando mis sentimientos.. La meditación me ayuda a crecer. Ustedes me enseñan y siento como me voy liberando espiritualmente.

Mi alma se va con mi ser superior y siento consuelo. Dejar de estar en la oscuridad.

Esto me parece muy importante. Dijo:

Solo yo soy culpable si me alejo al lado oscuro. Ahora voy a caminar por aquí.

Rafael:

Mencionó algo sobre el 11 del 11 del 11 refiriéndose a como se estaba moviendo muchas cosas. Y que estábamos viviendo un momento importante.

Yo les comenté que lo que sucede es que se está dando este cambio de conciencia y este despertar espiritual en todo el planeta. Que justamente hay que regresar al Espíritu.

Silvestre concluyó diciéndoles.

Todos tenemos una misión. Somos soplo divino. Somos creados por amor. El amor todo lo puede. Amor a mí mismo primero y a mi niño interior. El amor derriba las barreras. QUE EL MANANTIAL VAYA CRECIENDO. LAVANDO. LIMPIANDO.

MIERCOLES 16

Llegamos temprano Inge, Alejandra y yo. Tuvimos oportunidad de hablar mucho con Javier y otro compañero de cómo es la vida en la cárcel y realmente como se mueven las cosas ahí adentro. Quedamos y seguimos muy impresionadas.

Imposible pensar que pueda ser un lugar de de “Readaptación Social”, sino todo lo contrario...El vicio, la corrupción, el trato inhumano, la denigración, la violencia, el abuso de poder y el gigantesco negocio de la droga adentro, es escalofriante...

El interno que no llega con adicción, difícilmente se libra de caer en el consumo. Esto es por la presión que ejercen los mismos internos y custodios, o por simplemente tratar de evadirse de la terrorífica realidad que están viviendo.

Tenemos esperanza que poco a poco, gota a gota pueda ir cambiando esta realidad en las cárceles de nuestro país. Implica un trabajo titánico, pero confiamos que algún día sea posible.

El primer paso sería que el trato fuera digno, humano...Viven amontonados, con maltrato constante, amenazas, opresión y violencia física y psicológica. Y lo más terrible; drogados.

El ideal sería erradicar la droga de las cárceles y un trato humano para cada uno de los reclusos. Sólo así, recuperando la conciencia y su dignidad, podemos pensar en una “Readaptación Social” y rehabilitación individual de cada preso.

Iniciamos los ejercicios. Cada vez somos más. Esto nos llena de entusiasmo y “pilas”. Nos confirma que algo bueno está sucediendo con ellos. El hecho de que su asistencia, que no es obligatoria, y que vayan llegando nuevos compañeros a unirse a la meditación.

También se acercaron esta vez varias sicólogas. Ya han asistido en otras ocasiones. Si reconocemos como este equipo de terapeutas realmente han hecho un trabajo magnífico con ellos.

Al terminar los ejercicios Inge les recordó como somos parte todos de esta Unidad que es Dios. Como venimos a recordar quienes somos. Como el camino de la meditación nos ayuda a ir poco a poco entendiendo esta conexión.

Hizo la referencia a Santa Teresita, como ella sintió esta conexión con Dios al hacer la Primera comunión. Ella señala que la experiencia fue algo así como imaginarte que Dios es ese océano y ella sintiéndose esa gotita de agua, que de repente se hace puro océano y ya no es ella sola, sino solo océano...

Esto es lo que alcanzan a entender y a vivir los grandes místicos. Alcanzar esta Unidad con Dios cuando ya no hay dos voluntades, sino una y la misma; la voluntad divina. De alguna manera el hombre "se borra" porque ya se hizo Uno con Dios....

Algo así se alcanza a vivir en la meditación, y que es solo por momentos, momentos fugaces pero muy ciertos... Entenderse como esa parte del Todo.

Después de los sonidos curativos, y ya habiendo alcanzado cierto grado de concentración e interioridad, yo les leí de San Juan de la Cruz:

La causa por la que le es necesario al alma, para llegar a la divina unión de Dios, pasar esta noche oscura de mortificación de apetitos y negación de los gustos en todas las cosas, es porque todas las afecciones que tiene en las criaturas son delante de Dios puras tinieblas, de las cuales estando el alma vestida, no tiene capacidad para ser ilustrada y poseída de la pura y sencilla luz de Dios, si primero no las deshecha de sí, porque no pueden convenir la luz con las tinieblas; porque como dice san Juan: Las tinieblas no pudieron recibir la luz.

La razón es porque dos contrarios, según nos enseña la filosofía, no pueden caber en un sujeto.. Y porque las tinieblas que son las afecciones de las criaturas, y la luz, que es Dios, son contrarios y ninguna semejanza ni conveniencia tienen entre sí. De aquí es que en el alma no se puede asentar la luz de la divina unión si primeo no se ahuyentan las afecciones de ella"

Libro 1 de Subida del Monte Carmelo. Cap. 4 1,2

Al terminar la meditación les platicué muy brevemente sobre San Juan de la Cruz. Que había sido colaborador con Santa Teresa en la lucha por regresar a los principios del Carmelo, la orden a la que pertenecían, donde el fundamento era precisamente la meditación y el silencio.

Les dije que San Juan de la Cruz había sido víctima de mucha persecución y maltrato, pero que al atravesar esta “Noche oscura” había encontrado a Dios. Y que él entendía muy bien como había que vaciarse de todo para permitir entrar a Dios.

Les recordé como ellos se encuentran en un lugar privilegiado ante muchas otras personas que creen encontrarse en un lugar superior, o más cerca de dios. . Pues ellos han atravesado esta noche oscura y conocen la humildad. La rendición. En este sentido tienen un corazón más puro y más sencillo para recibir al Espíritu. Les dije que aprovecharan esta oportunidad

Sus comentarios:

Ricardo:

A veces hay quien te quiere quitar tu paz aquí en población. No falta que te digan: “Eres un alcohólico o un oceánico arrepentido...”. Sé que tengo que aprender a vivir con las críticas. Sé que soy un enfermo. Yo sé que no estoy solo. Mo Poder Superior me ha ayudado a mantenerme en abstinencia. Hoy es mi primer aniversario y voy a seguir luchando.. He logrado un objetivo por la gracia de Dios. Me voy a preocupar por el sólo por hoy. La lucha es allá afuera. Cada día agradezco un día más.

José Antonio:

Estoy buscando poner un orden en mi vida. Dios te hará libre. Yo, al contrario que mi compañero, sé que no voy a ser un enfermo siempre. Voy a dejar que fluya Dios dentro de mí. En mi Morada. .

*Hoy empiezo a tener un orden en mi vida. Hoy hago todo con dedicación. Termino el día en paz. Vivo en sobriedad y felicidad. Ya tengo la base que es Dios y EL VA A PONER EN MÍ DÍA A DÍA LO QUE ÉL CREA QUE ME FALTA.*

Javier:

Gracias. Los textos me hacen reflexionar. Dios es luz. Reflexioné en mis tinieblas. Pensé como antes todo lo hacía a escondidas. Siempre al acecho. Escondiéndome de las patrullas. Todo era en oscuridad. Ahora que quiero recuperar mi vida, busco esa luz de

Dios. Antes había muchas tinieblas. Aún me falta... En las terapias me doy cuenta que hay muchas cosas que no quería ver. Esos traumas desde niño, no los quería ver. Ahora que los saco me libero. Hay una conexión con esa luz universal.

Hoy hago actividades a la luz. Doy gracias a Dios voltearme esos 180 °. Y hoy vivo en luz. Luz espiritual. *No luz económica..*

Jorge.

Es muy fuerte. No puede haber dos causas en un sujeto. O te inclinas por una, o por la otra.

Amarás a Dios sobre todas las cosas. Todo es el medio de Dios. Mi carnalidad me lleva a la oscuridad. Debo renunciar a mis viejas ideas, las creencias, los defectos, los pecados que son deleite para mi cuerpo. Detrás de ese desierto se encuentra lo mejor. Siendo yo tan terrenal y soberbio, es muy fuerte....

Inge aquí comentó que la meditación poco a poco va haciendo los cambios en uno. Como vas aprendiendo a combinar el mundo físico, con el espiritual, para ir encontrando un equilibrio sano.

Continúa Jorge:

La meditación si me ayuda. Estoy comenzando a cambiar. Mi negatividad, mis impulsos. A apartarme de las tinieblas. Primero salir de las tinieblas. Ya no reacciono de inmediato. Antes no había voluntad, era una reacción inmediata. Con la meditación logro mantener mi mente neutralizada. Sentir esa paz.

Gabriel 2

Lo que entiendo de la meditación es que me ayuda mucho. Porque yo soy muy impulsivo. Siento paz. Ya no estoy solo. Antes me sentía muy solo. Sé que donde yo esté, está Dios conmigo. Dios sabe mis necesidades. También pido a Dios por mis hijos. Antes, cuando podía hacer algo estaba en las tinieblas, no me preocupaba por nada, solo por mi vicio. Hoy me arrepiento, pero nunca es tarde.. Dios me manda a personas como ustedes para quitarme la venda de los ojos. Se me olvida donde estoy por lo que ustedes me transmiten.

Efraín:

Acerca de agradecer, una frase que agarré cada vez que medito. Se la copié a Alexandra: "Dios mío, gracias"

A través de este agradecimiento me permite sentirme con vida. Ya no siento ese vacío. Aproveché este tip. Me lo fusilé y ha sido muy útil. Me siento todo el tiempo vivo, confiado, valiente. No pensaba que esto pudiera ser tan real, y que funcionara tan estupendo.

Inge comentó que dar gracias te lleva a vivir contento. Y es cuando todas las puertas se abren.

Yo también les comenté que la importancia de agradecer, es porque te lleva a estar viviendo en el presente, consciente en cada momento. Y que esto es al mismo tiempo lo que te lleva a vivir en esta conexión con Dios.

Mario:

*Gracias a mi Poder Superior y a ustedes cambió mi vida.* Yo no conocía a Dios. Transformó mi vida. Ya no me voy por lo mundano. Estoy libre de culpa. He crecido. Sé que si yo veo ls cosas de Dios, El ve por mí y por mi familia. ME SIENTO QUERIDO POR DIOS. Se los agradezco porque todo esto para mí era desconocido.

CONOCÍ A DIOS GRACIAS A USTEDES.

Aquí no pude evitar llorar de emoción...

Ricardo 2

Una vez un maestro de filosofía me acuerdo que nos dijo que había que agradecer los momentos buenos y los malos también. Y que nunca sabremos cuál va a ser el último momento.

*Agradecer cada momento es ser optimista.* Acepta cada situación te trae buena energía, buena vibra, y eso hace que nos vaya mejor en la vida.

Inge dijo que para los chinos, las crisis son oportunidades de cambio. Les dijo que ellos (no los chinos, sino ellos mismos) estaban haciendo un muy buen trabajo, pues es muy difícil y a nadie queremos estar viendo nuestra sombra. Nos recomendó ver la película Triunfo del espíritu. Como ante la adversidad, salir adelante no es fácil, pero es cuando realmente viene la transformación de la persona. En cambio si nuestra parte oscura la mantenemos oculta, no la podremos liberar.

Jorge nuevamente:

El hombre vive engañado porque es más cómodo ocultar el dolor. La realidad continúa dentro. Lo que mantengo en oscuridad cuando lo saco a la luz desaparece.

Como no quiero verlo uso caretas...Para ocultarme. Para no ser descubierto. Cuidándome, y eso es lo que no me permite llegar a la luz. Por eso es duro sacar la verdad-

La mejor forma para agradecer a Dios lo malo, debe ser una oportunidad para poder ser mejor.

Jorge no deja de sorprender e impresionarnos. Esto que acaba de decir es muy cierto, pero no es tan fácil de entender. Y es que si, precisamente, todo lo que nos separa de Dios, o todo eso malo, es justo lo que nos dice donde tenemos que actuar, o qué cambiar, o nos indica que hay que movernos de lugar. Digamos que son justamente las señales para voltearte nuevamente a la luz, a la verdad.

Y lo que dijo a continuación también me parece increíble:

LA CRISIS SACO MI CREATIVIDAD, A TRAVÉS DE LA ADVERSIDAD. Dios me ayuda por medio de estas pruebas. Pruebas de FE. Actuar dando gracias bajo la dirección del El.

Y aún hay más de Jorge, que así se expresa tal cual:

DIOS COMIENZA A RONDARME POR DENTRO...CUANDO ME ABANDONO ME DÁ TODO LO NECESARIO PARA SALIR AVANTE. FIRME EN ROCA. LA FUERZA SURGE DE ADENTRO. HAY UNA CONVERSIÓN. NO ES FÁCIL. AHÍ VAMOS.

Y así cerramos nuestra sesión.

Al final todos se despiden y nos agradecen mucho que vayamos. Lo que estamos viviendo con ellos es precioso. Y nos llena de alegría verlos contentos. Las cartas con sus abulitos y abuelitas también los tienen muy motivados. Es esa necesidad de dar y recibir amor que está despertando en ellos de esta forma. Tan bonita. Tan especial.

También, a Alejandra se le ocurrió, que escribieran en un papel si querían hacer una petición especial para la meditación. Y puso una canasta al centro. Casi todos escribieron su petición. Al final les comentamos que las llevaríamos para seguir poniendo sus intenciones en las siguientes meditaciones

También al final tanto Alejandra como yo (sin ponernos de acuerdo) nos acercamos a decirle a Jorge que no fuera tan duro con él mismo. (Estaba muy sorprendido por esta coincidencia) o sea que yo creo que ese día de plano sí tenía que escuchar algo de esto..

Le dije que en este mundo, éramos cuerpo y espíritu. Que no podemos separarnos. Que fuera rindiendo un poco su cabeza y dejara cada vez más que fuera su corazón el que hablara, para no juzgarse tan duro, y encontrar el equilibrio. Que Dios le iba a dar eso que estaba necesitando. Que se ve que tenía puesta su meta muy muy alto, que todo estaba bien, que confiara. Estaba contento.

*Efraín también se acercó a preguntarnos sobre su nueva situación...Me dijo que si lo que estaba sintiendo, de estar todo el día agradeciendo y contento, que si de alguna manera lo que le estaba pasando era que estaba haciendo la voluntad de Dios....Yo le dije algo así como que estaba en esa conexión. Está muy contento. Es preciso que pasen estas cosas...*

También Javier, aparte de hablarnos de la situación adentro, nos comentó que a él le gustaba mucho lo que estábamos haciendo, porque estaba viviendo una experiencia diferente con Dios. Que él iba mucho con lo cristianos, y aunque seguía asistiendo, esto, venir con nosotros, lo llenaba mucho, y ampliaba mucho su visión y sus ideas de sí mismo y de Dios. Que se sentía muy diferente. Que le gustaba mucho no acatarse a formas y condicionamientos.

### MIÉRCOLES 23

Llegamos Alejandra, Silvestre y yo. Esta vez tuvimos que esperar a que la mayoría saliera de sus sesiones de Oceánica. Iniciamos con los ejercicios como siempre. Alejandra los dirigió. Cada vez los realizan con más ganas y concentración, y nos comentan que les ayudan mucho. Les gusta practicarlos. Los relaja también. Eran muchos esta vez. Siempre nos da mucha alegría ver caras nuevas. Asistieron 27.

Después de los sonidos curativos, antes de iniciar la meditación, insistimos en la postura y la respiración. Escuchamos cantos gregorianos mientras les hacía una lectura nuevamente sobre San Juan de la Cruz. Escogí especialmente el tema para ellos y también para darle algo de secuencia a lo que vimos el miércoles anterior. Trata del desorden de los apetitos y deseos. La referencia es de un texto de Juan Antonio Marcos maravilloso del libro "Mística del desarrollo Humano" Ed. Santa Teresa p. 106 y 107

Primero les hablé algo más de San Juan de la Cruz. Que es considerado uno de los más grandes místicos y poetas. Que en sus momentos de alta meditación había alcanzado una conexión espiritual con Dios impresionante, inspirándole a escribir una poesía maravillosa y su obra maestra "El Cántico espiritual". Los invité a que algún día se acerquen a conocer la obra. También les comenté que precisamente este libro lo escribió cuando estaba atravesando el peor momento de su vida, encerrado en un estrecho calabozo durante 9

meses y siendo despreciado y maltratado por la misma Orden de religiosos a la que pertenecía entonces.

Finalmente un guardia tuvo misericordia y lo ayudó a escapar, fue a esconderse en un convento de monjas de la nueva Orden del Carmelo. Desde entonces su vida la dedicó a sus tareas como sacerdote, confesor y también a escribir y a enseñar. Precisamente el gran libro de sus principales enseñanzas es “Subida al Monte Carmelo” donde viene un gran tratado que habla de todo lo que provoca en el alma los apetitos desordenados y separación.

Les comenté que aunque ellos estuvieran en esta lucha por superar sus adicciones a la droga y al alcohol, hay mucho de estos apetitos que desordenan nuestro espíritu y nos saca de nuestro centro; la comida, el juego, el sexo, y muchos más que nos provocan esa separación interior y exterior...

El texto se refiere a como al satisfacer estos apetitos, nunca encuentras como saciarte... al contrario siempre andan hambreado... como “animales insaciables”...y que toda satisfacción abre una nueva insatisfacción, una cadena que te encadena...Que estos deseos o apetitos son como lazos que te esclavizan, y entonces solo das vueltas sobre ese lazo al que está asido tu corazón... impidiéndote la experiencia de la libertad. Y estos, dice San Juan de la Cruz son los ENEMIGOS a vencer Y para eso está la NOCHE (les explique que por noche aquí se entiende la meditación, la oración).

La noche es esta ‘guerra’ contra estos enemigos. Es este tiempo de ‘dieta’, de cura, de sanación, de paz, de libertad, de unión... la noche como el mejor espacio terapéutico para que sane tu alma enferma.

*Gracias a la meditación, te conviertes en un arquitecto de interiores para saldar nuestras divisiones internas...*

*Y dice algo muy importante San Juan de la Cruz: “Que lo mismo que nos hiere nos sana...Junto a los deseos o apetitos que pueden llevarnos a vivir rotos y dispersos, está el deseo o apetito de Dios, que es capaz de reconstruir nuestro interior, de sanar nuestras heridas...”*

Para iniciar la meditación Silvestre les leyó directamente del libro primero de “Subida del Monte Carmelo” capítulo 6, 3. La siguiente cita:

“Porque esta es la propiedad del que tiene apetitos, que siempre está descontento y desabrido, como el que tiene hambre. Pues ,¡qué tiene que ver el hambre que ponen todas las criaturas con la hartura (que causa el Espíritu de Dios? Por eso, no puede entrar

esta hartura) increada en el alma si no se echa primero esotra hambre criada del apetito del alma; pues, como hemos dicho, no pueden morar dos contrarios en un sujeto, los cuales en este caso son hambre y hartura.”

Sus comentarios al finalizar la meditación:

Ricardo:

Me ayuda la meditación. Me intolerero y me ayuda. (Le dio mucho gusto que su abuelita se llama Agustina) Lo de las cartas con sus abuelitos les hace mucha ilusión.

Efraín:

Me ayuda mucho la meditación. Digo ¿Dios mío? Cuando inhalo y ‘gracias’ cuando exhalo. Y siento esa presencia, y siento como se van las malas vibras, y siento como Dios se lleva todo eso. Para mí ahora la meditación es tan necesario como dormir, comer, o...**( aquí se refirió a otra necesidad básica...de... !)** solo así estoy en equilibrio. Se que no hago yo solo todas las cosas, que estoy con mi poder Superior. Doy gracias por estar aquí en este momento y en este instante.

Carlos:

Estos apetitos fue lo que me trajo a la cárcel...El poder, el prestigio y el dinero. Eso fué lo que me atrapó. Me gustó mucho la lectura. Después de la satisfacción vino la insatisfacción. Siempre que tenía más, quería más y más... me aparté de todo, de todos y de mí mismo.. Hoy pude entrar en la meditación y pedirle a Dios ayuda. Decirle: “Ya estuvo”, con esos sueños fantasiosos de joven, como en las películas... Cosas planas... Hoy se que no es por ahí...

Raúl:

Mis apetitos... De un apetito me iba a otro...De una novia me iba a otra, igual a esposas, no quería dejar ni a una ni a otra, y como me vinieron tantos problemas con esto, pues agarré el vicio. Luego ellas me dejaron, y yo no pude dejar el vicio.. Luego ya lo puede arreglar con ellas pero no pude con el vicio. Y estoy aquí para quitar mi vicio. En mi mente al final de la meditación vino mi hija. Que no la conozco y ya está grande pero sé que me está esperando **(llorando)** Pero yo siento, estoy seguro, que aunque no la he visto, le hago falta...

Rodolfo:

Agradezco que me enseñen la meditación. Apaciguar mi alma. Mi espíritu. Ahora la practico regularmente y siento ese contacto con mi Ser Superior. Cada sesión me voy sintiendo más tranquilo. Siento mucho agradecimiento.

En verdad a Rodolfo se le ve especialmente tranquilo. Con una serenidad que llamó nuestra atención. Su manera de hablar, su mirada, su sonrisa...

Gabriel 2:

Me viene todo el daño que he hecho... la inconciencia, el alcohol. Hoy Dios me da una nueva vida. Me arrepiento de todo el daño, no solo a mi familia, sino a mí mismo. Doy gracias por estar aquí. Tenía mi corazón muy frío, no sentía. Aun dentro de la cárcel, encontré a Dios. No estoy solo, ya no. Dios me quiere, por eso estoy aquí. Somos elegidos. Dios tiene un propósito para mí. Recuperar a mis hijos... Una hija que no conozco, tiene 19 años... Voy a luchar... Gracias.

Ricardo 2:

Siento agradecimiento. Con estos ejercicios que hemos aprendido aquí, puedo controlar mis impulsos y mis pensamientos. Por ejemplo, esta semana viví una situación aquí dura. Me castigaron. Hubo burlas. Al estar en eso, me ayudó mucho respirar. Hacer meditación y vino calma, control y aceptación. Nunca lo había practicado y me funcionó muy bien. Gracias y se los quería compartir.

Jorge:

*Los hambrientos y deseosos...Egoísmo y codicia. Siempre con hambre... Bajas pasiones que nunca se sacian. Esto se contra restra a través de la noche, según nos dicen, la noche que es la meditación, la introspección, el clavado hacia adentro... El codicioso nunca se llena, yo en eso me convertí. Ahora empiezo a meditar y estoy aprendiendo a vivir el aquí y el ahora. Lo he estado practicando. Le doy un valor nuevo a las cosas. Ya no estoy ni adelante ni atrás...Vivo el presente aunque la mente me quiera llevar atrás o adelante, con el fin de imposibilitarme de vivir el momento presente. Ahora me doy cuenta que yo siempre tuve lo mejor pero no lo pude ver. Siempre queriendo más y más, y lo que buscaba... ya lo tenía, pero no lo supe apreciar porque nunca estuve en presente. Eso estoy aprendiendo. Gracias a ustedes por ser el medio*

Cuando hacen estos comentarios, es de veras, precioso escucharlo. Es una gran bendición y un regalo enorme para nosotros.

Javier:

*Gracias a Dios por permitirme pasar por esta oscuridad. La prisión es esa noche. Hoy estoy quieto este tiempo. Me planto. Está oscuro... ya no me voy aquí y allá. Ya estoy sin apetitos. Buscando en mi interior. Aprendo a escuchar. Reflexionar. Gracias por esta oscuridad. Este tiempo es una oportunidad para escuchar la voz de Dios y ya no seguir mis instintos, ni hambre... Estar en paz y aceptar lo que Dios me da, QUE SUELE SER LO MÁS RICO...YA NO ME EQUIVOCO...EL ME DA LO QUE VOY NECESITANDO.*

ESTA NOCHE ME HA AYUDADO A TRANSFORMAR MI VIDA. TERMINA LA NOCHE Y COMIENZA EL ALBA...LA LUZ QUE CADA VEZ VA A BRILLAR MÁS HASTA TENER UN HEMOSO DÍA. ESA NOCHE ESTÁ QUEDANO ATRÁS. JESÚS SALIÓ A MI AUXILIO.

Francisco:

*La meditación cuando la practico encuentro esa paz que sobrepasa tu entendimiento. Adquirir sabiduría de Dios. Discernir. Esos seres engañosos que batallan con el alma...ya no engolosinarme, ya no ensuciarme con esas malas decisiones...*

Doy gracias a Dios por poderme alimentar de Él. Comunicarse y 'ENCHUFARME' y poderme abstener de todo eso...

Francisco no había participado. Fue padrísimo escucharlo con tanta sabiduría..

Mario:

Gracias a Dios y a ustedes. No conocía a Dios. Estaba confundido. Pensaba en Dios de otra forma. Y ahora me da la oportunidad de traerme aquí. Ya no mi vida como loco, en lo material. Me siento como un árbol que se fue chueco, y hoy me voy desprendiendo de esas hojas malas... Estoy cambiando... Mis muertos...mis culpas...Hoy siento algo espiritual que me llena por dentro.

Raúl nuevamente:

Quiero comentarles también que me sirve mucho la meditación porque ayer no podía dormir, y me puse a hacer la respiración y me quedé dormido luego luego.

Alejandra les dio las gracias. Diciéndoles que había aprendido muchas cosas con ellos. Y que estaba completamente segura que todos son hombres muy valiosos. Que poco a poco se están descubriendo. Que todos son diamantes que se van puliendo poco a poco. Y que le han enseñado mucho. Que le echen muchas ganas. Que pueden lograr muchísimas cosas y que los quiere mucho.

Silvestre también les comentó el porqué existen esos apetitos del poder y del dinero. Que es la mayoría de las veces porque hay miedo. Que mucho de nuestro desorden viene desde la infancia. De carencia de afecto, y entonces lo buscamos de otra manera...y queremos comprarlo...Les dijo como el afecto no se compra, se gana... que observaran como las cosas materiales no nos pueden abrazar...Y que hoy es tiempo de reparar esa bolsa descosida...esas heridas...

*Les dijo también que hoy se regocija de ver sus expresiones, de cómo su mirada es diferente... y también les dijo que hoy hay que ponerse más 'flojitos' para que cuando llegue el JARDINERO que renueva nuestra raíces, nuestros defectos, estemos preparados para reverdecer con nuevos frutos.*

QUE TODOS SOMOS DIAMANTES Y QUE VAMOS POR BUEN CAMINO...

MIÉRCOLES 30

Llegamos Alex, Alejandra, Silvestre y yo. Esperamos un buen rato pues estaban en sus terapias de Oceánica. Pedimos a las sicólogas si pudieran recorrer el horario para iniciar antes. Pues es muy importante hacer completos los ejercicios de Chi Kung, caminata y Los sonidos curativos antes de meditar. En esta ocasión hicimos los sonidos y la caminata. Los dirigió Alejandra.

Alex comenzó compartiéndoles la experiencia que acababa de vivir en un curso con un gran maestro donde al finalizar sus ejercicios les pedía a los alumnos que compartieran sus experiencias, y cuando se referían a la parte negativa de la misma, los paraba en ese momento y les decía "No me interesa lo que NO lograste, con eso no puedo trabajar. Puedo trabajar con lo que SI lograste" Y comentó como avanzaron y aprendieron mucho más...

Fue entonces que les invitó a tratar de enfocarse en lo que SI iban logrando. Les habló también de cómo al simplemente estar hablando de lo negativo, cambia la energía en la persona. Y de lo importante que es SONREÍR. Los invitó a que hicieran ese esfuerzo, aunque les pareciera forzado o tonto... que lo intentaran. Y que tratáramos todos de conectarnos con lo positivo y lo que estábamos logrando cada uno con esta experiencia.

La reflexión fue nuevamente sobre la IV Morada. Que de eso trata, de la meditación. De buscar ese espacio interior donde cada uno puede ir contactando con Dios, o con su Poder Superior, o con Jesús o con ese *algo más grande que yo...* que en realidad todos los

caminos son buenos, y esto pensando en que la mayoría son creyentes pero hay algunos que no, y me parece importante tenerlo en cuenta. Que lo importante es lo que estamos haciendo juntos en este momento, que es nuestra meditación cada semana.

Que nos imagináramos como que somos todos una Unidad, un corazón, y cada vez que nos reunimos a meditar es como si todos nos conectáramos a una corriente de “Alta Tensión”, donde está la Fuente del amor, la belleza y la Unidad.

Los textos:

“Conozcamos nuestra miseria (aquí les señalé que ‘miseria’ se refiere a cada vez que nos apartamos de la Fuente, que nos separamos... que creemos poder solos, algo así...) y deseemos ir a donde “nadie nos menosprecia”...Cualquier desasosiego y guerra se puede sufrir con hallar paz adonde vivimos; mas que queremos venir a descansar de mil trabajos que hay en el mundo y que quiera el Señor aparejarnos el descanso, y que EN NOSOTROS MISMOS ESTÉ EL ESTORBO, NO PUEDE DEJAR DE SER MUY PENOSO. Por eso, llevadnos, Señor, adonde no nos menosprecien estas miserias, que parecen algunas veces que están haciendo burla al alma. M IV 2, 12

“Los efectos de esta oración son muchos. Un recogimiento que también me parece sobrenatural, porque no es estar en oscuro ni cerrar los ojos, ni consiste en cosa exterior, puesto que, sin quererlo se hace esto de cerrar los ojos y desear soledad; y sin artificio parece que se va labrando el edificio para la oración que queda dicha; porque estos sentidos y cosas exteriores parece que van perdiendo de su derecho PORQUE EL ALMA VAYA COBRANDO EL SUYO QUE TENÍA PERDIDO. M IV 3, 1

“Visto ya el gran Rey ,que está en la morada de este castillo, su buena voluntad, por su gran misericordia, quiérelas tornar a él y, como buen pastor, con un silbo tan suave, que aun casi ellos mismos no le entienden, HACE QUE CONOZCAN SU VOZ Y QUE NO ANDEN TAN PERDIDOS, SINO QUE SE TORNEN A SU MORADA. Y TIENE TANTA FUERZA ESTE SILBO DEL PASTOR, QUE DESAMPARAN LAS COSAS EXTERIORES EN QUE ESTABAN ENAJENADOS Y MÉTENSE EN EL CASTILLO.”

“ Paréceme que nunca lo he dado a entender como ahora, porque para buscar a Dios en lo interior (que se halla mejor y más a nuestro provecho que en las criaturas, como dice San Agustín que le halló, después de haberle buscado en muchas partes), es gran ayuda cuando Dios hace esta merced... excelente manera de meditación, porque se funda sobre verdad, que lo es estar Dios dentro de nosotros mismos.” M IV 3, 2y3

Antes de leerles, les recordé como ya lo he hecho en otras ocasiones, que no se preocupen si no entienden, que sólo abran su corazón y se abran a vivir la experiencia de la meditación. Que su espíritu recibirá lo que necesite recibir en ese momento.

Inició la meditación, les hicimos algunas recomendaciones en cuanto a la postura, respiración, etc. Y vamos viendo como lentamente van avanzando en su práctica. Sobre todo los que ya llevan más tiempo con nosotros. Donde se ve como están alcanzando ya un estado de conexión profundo.

También es maravilloso ver como los que antes estaban muy dispersos e inquietos, van entrando poco a poco... Todavía hay algunos que se duermen y otros que simplemente aun no se deciden entrarle... pero es un hecho que esto va creciendo, se van incorporando nuevos y sin duda se ha ido fortaleciendo esta comunidad de oración y crecimiento que somos todos.

Sus comentarios al final de la meditación:

Javier:

Ahora que escuchaba los textos comprendí como antes mi vida era miserable y sólo buscaba mis beneficios y placeres, hasta que empecé a escuchar la voz de ese ser superior.

Empiezo a ponerme al lado de la luz. Antes, y cuando llegué aquí vivía constantemente con esa lucha de las voces, del bien y del mal, como del angelito y el diablito...y generalmente ganaba la voz del mal y acababa en... (No estoy segura del término que uso, pero algo así como los 'fumaderos'...donde seguro consumen droga en la cárcel...)

Siempre estaba esta lucha de mis voces... pero hoy empiezo a desintoxicarme y a identificar esas voces...

Leí sobre Jesús, como es el pastor de esas ovejas, y empecé a buscar a Jesús, para poder vencer esas voces que me llevan a mi adicción.

La meditación me conecta conmigo mismo. Aquí ENCUENTRO ESA VERDAD, ESE DESPERTAR ESPIRITUAL que me da paz y gozo.

Ricardo 2:

Entiendo que no debo obstaculizar mi vida. Esos obstáculos que no me permiten ser feliz. Alimentar mi alma con lo más positivo. Reflejo la alegría de mi cuerpo.

Hoy estoy contento porque pude concentrarme con todo y la música (nosotros estábamos con los cantos gregorianos, pero al lado se oía una música como de cumbia o salsa ya que estaban en un ensayo de baile algunos presos) y he podido confrontar mi ira y mi frustración.

Al final le di a Ricardo un recado de mi suegra para él, pues están orando mutuamente uno por otro y ambos están muy agradecidos y movidos... Y también aproveché a comentarme que por fin se había abierto en tribuna, que hasta entonces se había mantenido muy hermético, y que por fin pudo sacar cosas de su vida muy importantes ante sus compañeros. Se sentía muy bien por haberlo logrado.

Efraín:

He logrado equilibrio emocional, poquito. Me levanto a las 6 de la mañana, y ahora pienso: "Le faltan como doce horas al día, si empiezo con mis 'carotas' como voy a estar para las 3 de la tarde... "

Ahora voy aprendiendo a disfrutar cada día. Sigo con "Dios mío gracias".

*En la meditación he logrado escucharme a mí mismo, quien soy, qué quiero, y como quiero ser en adelante. DEJAR QUE SALGA LA VOLUNTAD DE MI PODER SUPERIOR.*

Y gracias a mi madrina Alex que me dio ese tip... ( **"Dios mío gracias "** )

Estas son de las cosas que pasan aquí adentro que llenan nuestros corazones de alegría, pues efectivamente Efraín dice que esto le cambió la vida, y se le nota!

Rodolfo:

Hoy me desperté enojando, tuve sueños con mi padre y con mi madre. Hasta amanecí con dolor de cabeza. Me cuesta acallar mi mente... estaba luchando con como aquietar mi mente, tratando de enfocar mi mente... y CONMPRENDÍ CON MIS PADRES COMO LOS PERCIBÍ ENFERMOS, Y ESA ERA MI MOLESTIA Y LO LOGRÉ ! PUEDE VERLOS Y APARTARLOS DE SU ENFERMEDAD...pude cambiar ese sentimiento, eso he aprendido. He aprendido mucho gracias a la meditación y gracias a ustedes.

Luego le comenté a Rodolfo, que lo que acababa de experimentar con la meditación era muy importante, pues había logrado conectarse con uno de los sentimientos más altos que podemos experimentar, el más alto junto con el amor, y es el de la COMPASIÓN. Que había podido ver a sus papás fuera de su enfermedad, y por eso había podido experimentar ese otro sentimiento que le trajo paz, amor. Que esos son los grandes regalos que vamos experimentando con la meditación.

Alejandro:

Aquí me pierdo... Maricruz me recuerda a mi madre que murió... se parecen...y aquí me voy con mi madre, y siento mucha tranquilidad y alegría. Y tanto me voy que de repente abro los ojos y veo que todos están todavía aquí...

Y le pido a Dios ayuda para trabajar mi intolerancia.

Silvestre aquí les comentó que no hay casualidades. Que cada uno tenemos un motivo para estar aquí. Que esto es algo más profundo. Que es un DESPERTAR.

Que al haber vivido una vida ingobernable, era necesario mantener una disciplina, y que era importante una buena disposición a las reglas.

Que así como nuestro cuerpo se vuelve saludable y musculoso con ejercicio, así nuestro cuerpo espiritual también se fortalece a través de la práctica, de la meditación, de dominar esas voces para salir de las tonterías y encontrar cada uno su misión. Que esto es un despertar espiritual.

Ricardo:

Ricardo no hizo la meditación pues venía de ensayar el baile. Y empezó a hablar de que en los últimos días había estado muy negativo e iracundo... entonces Alex muy acertada y respetuosamente mente lo paró en seco...

Aunque Ricardo no había estado al inicio de la meditación, cuando Alex hizo la invitación de conectarnos con lo positivo a todo el grupo, justo cuando llegamos ese día, a quien primero nos encontramos fue a Ricardo, que al vernos, en seguida empezó a hablar de todo lo malo que le estaba sucediendo, y a externar todos estos sentimientos negativos que venía experimentando las últimas semanas... después de estar escuchándolo por un buen rato, fue cuando Alex le propuso lo mismo, lo paró y le dijo "Cuéntame lo bueno..." Por eso estuvo perfecto que interviniera nuevamente, le dijo " Ricardo, cuéntanos diez cosas buenas que te hayan sucedido estos días" y fue impresionante como cambió su semblante, recuperó la sonrisa, y efectivamente su energía empezó a transformarse...entonces nos comentó:

He tenido ratos de risas con mis compañeros y de sonrisas, no todo es malo... aunque a veces cuando sonrío siento que es falso...

Alex le dijo que no era falso, que estaba entrenando a su mente para lo positivo, y que como al cambiar el 'switch' a estar alegre, cambió su semblante...

Ricardo continuó diciendo que ese día tuvo también momentos alegres por una chava que a veces ve, y que le dice que “Cuando me veo sonriente algo me despiertas...”

También sé que no debo dejar que otra persona robe mi paz.

Raúl:

No sabía que iba a encontrar de positivo, me costó trabajo... y de repente me vinieron muchas imágenes. Mi hija cumplió un año, y le escribí una carta, también a mi mamá y a mi esposa.

Ya me falta poco, 4 meses y medio. Antes mi hijo no me quería ver... pero ahora me dijo que ya me quiere ver, y estoy muy contento por eso.

*Sé que me está esperando y que va a tener lo que a mí me hizo falta...*

No puede anotar todo lo que dijo, pero estaba muy emocionado hablando de lo que estaba viviendo con su familia, de cómo las cosas han cambiado, algo dijo también en relación a su mamá, que le dijo que es al que más quiere, no sé si en carta, o de visita, pero lo que fue muy importante es que luego comentó que si no hubiera hecho Alex esa invitación, no hubiera recordado esos momentos tan padres que acababa de vivir con su familia...

Al final cerramos la meditación, y como siempre nos quedamos un rato platicando con ellos.

Rodolfo me comentó que qué bueno que le hice ver eso de la compasión, porque no se hubiera dado cuenta que fuera así, pero que si pudo sentirse muy diferente y estaba muy contento de haberlo vivido de esa manera.

Al despedirnos quedamos también de preparar algo para Navidad juntos.

Salimos muy contentos y en el camino de regreso comentamos lo importante de mantener esta nueva dinámica... Pues todo el trabajo de dolor y catarsis lo realizan en sus terapias y en sus grupos, por eso está padrísimo que este espacio de la meditación sea para DISPONERSE más a estos REGALOS, ABRIR SU CORAZÓN a esta LUZ SANADORA, a la alegría y el gozo de disponernos juntos a recibir al ESPÍRITU SANTO.

## **7 Diciembre**

Llegamos Alejandra, Silvestre y yo. Muy puntuales. Empezaron a llegar todos de sus terapias y de “población”. Estos son los que ya están de regreso en el Reclusorio, que ya

terminaron su programa de tres meses de Oceánica, pero que quieren seguir asistiendo a la meditación. Con un permiso tienen que firmar a cierta hora de la mañana, para poder asistir.

Llegó un nuevo compañero. Miguel. Siempre nos da mucha alegría. Esta vez éramos 28!

En esta ocasión, Ale llevó preparado leerles un texto maravilloso del libro “Una Nueva Tierra” de Eckhart Tolle. Muy atinado para este tiempo de preparación para Navidad y porque desde el principio hemos trabajado mucho con ellos esta idea de que estamos habitados por Dios. De cómo en las diferentes religiones se habla del Cristo interior que mora en nosotros y que nos lleva a alcanzar la Unicidad en nuestra vida más allá del ego y la separación.

“Ese Ser que somos cada uno de nosotros es la Verdad. Jesús trató de comunicarla cuando dijo: ‘Soy el camino, la verdad y la vida’...Jesús habla de ese “Yo Soy” más profundo, de la identidad esencial de cada hombre y mujer, de todas las formas de vida en realidad. Se refiere a la vida que somos. Algunos místicos cristianos han hablado del Cristo interior; los budistas hablan de nuestra naturaleza de Buda, para los hindúes es atman el Dios que mora en nosotros. Cuando estamos en contacto con esa dimensión interior (y estar en contacto es nuestro estado natural no un logro milagroso) todos nuestros actos y relaciones reflejan la unicidad con toda la vida que intuimos en el fondo de nuestro ser. Ese es el amor. Las leyes, los mandamientos,, las reglas y las normas son necesarias para quienes están separados de sus esencia, de la Verdad que mora en ellos. Sirven para prevenir los peores excesos del ego y a veces ni siquiera eso logran San Agustín dijo: ‘Ama y haz tu voluntad’. No hay palabras que se acerquen más a la Verdad que esas.”

“La Nueva Tierra.” E. Tolle. P. 64

Iniciamos la meditación, y entonces les leí otro párrafo de la IV morada. Diciéndoles que me extendía en esta morada, porque es justamente lo que estamos haciendo y aprendiendo juntos. Y porque es precisamente el puente para alcanzar esa integración de nuestro ser. Esa conexión con su parte más alta, donde nos conectamos con Dios, con la Fuente, con el amor.

Les comenté que en estas fechas de Navidad, suele ser común que estemos en todos lados menos buscando esa conexión, esa unidad... solemos estar poniendo nuestra atención en los regalos, los gastos extras, mucha comida, mucha bebida, compromisos, prisas, y tantas cosas que nos distraen de lo importante... cuando debería de ser lo contrario... justo voltear a ver a Jesús, pues El vino a decirnos y a enseñarnos TODO lo que necesitamos saber en este mundo. El en verdad vino a decirnos COMO caminar y POR DONDE...

Hicieron los sonidos curativos con muchas ganas.

Luego hicimos una caminata en silencio, tratando de mantener la concentración y la presencia

Antes de iniciar nuestra meditación, les comenté que precisamente el texto que les leyó Ale, es sobre lo que estamos haciendo juntos cada Miércoles y Domingo, con la meditación. Ir a ese lugar interior, a conectarnos con nuestra verdadera esencia, y que con cada práctica eso vamos haciendo, recordando y recobrando nuestra verdadera esencia que es nuestro ser espiritual , y que cuando alcanzas esa conexión, ya te mueves en el mundo del Ser, de la Unidad y del amor, pues la verdad ya está en ti.

También les comenté, lo que ya hemos platicado con anterioridad, que al hacerlo en comunidad, este 'viaje' es mucho más fuerte. Y más en este grupo que lo hacen con tanta devoción y sinceridad. Y que este momento es una gran oportunidad para cada uno de nosotros. Que efectivamente, como ya ellos lo han comentado, somos muy afortunados por estar viviendo juntos en ese preciso momento, esta experiencia.

Que de eso se trata lo que estamos haciendo en comunidad; de ir descubriendo ese maravilloso ser que somos. Esa hermosa creación. De ir poco a poco conociéndonos más y más, y que la meditación es una maravillosa herramienta para eso, y que en realidad, no podremos alcanzar a conocer realmente quiénes somos en este mundo..., pero si acercarnos a descubrir cosas maravillosas y grandiosas de nosotros mismos. Cosas muy padres que ellos ya están experimentando...

Les dije, algo que le oí una vez a un Padre Franciscano que me llamó la atención y me gustó, que Dios es tan cercano y tan inmediato que se le respira, que siempre está aquí para darnos, así de cerca, todo el tiempo...

Y les pedí que hicieran su mejor esfuerzo en aprovechar al máximo este espacio, este tiempo de estar aquí y ahora juntos. Que trataran de mantener su postura correcta durante la meditación, la espalda derecha y correcta su respiración. Pusimos atención en la respiración abdominal.

Silvestre aprovechó para comentarles que en cada uno de nosotros está esa semilla espiritual, y que es la que tiene que crecer, y que es eso o que estamos viviendo juntos. Sembrar esa conciencia de nuestra espiritualidad. Que debemos ir quitando todo lo que le impide crecer, toda esa 'mala hierba' a nuestro alrededor. Que MERECEMOS LO MEJOR y hay que dejarlo que llegue.

Después de la caminata y ya con los ojos cerrados para iniciar la meditación, les leí algo más de la IV Morada:

“ En esta oración de recogimiento... siéntese notablemente un encogimiento suave a lo interior, como verá quien pasa por ello, que yo no lo sé aclarar mejor. Paréceme que he leído que como un erizo o tortuga, cuando se retiran hacia sí, y debíalo de entender bien quien lo escribió. Mas éstos, ellos se entran cuando quieren; acá no está en nuestro querer sino cuando Dios nos quiere hacer esta merced. Tengo para mí que cuando Su Majestad la hace, es a personas que van ya dando de mano a las cosas del mundo...los llama para que estén atentos a las interiores...si queremos dar lugar a Su Majestad, que no dará sólo esto a quien comienza a llamar para más.”

Más adelante: “Procuren no discurrir, sino estarse atentos a ver qué obra el Señor en el alma...” M IV cap. 3, 3y4

“...Que en esta obra de espíritu quien menos piensa y quiere hacer, hace más; lo que debemos de hacer es pedir como pobres necesitados delante de un grande y rico emperador, y luego bajar los ojos y esperar con humildad. Cuando por sus secretos caminos parece que entendemos que nos oye, entonces es bien callar, pues nos ha dejado estar cerca de él, y no será malo procurar no obrar con el entendimiento.” M IV cap. 3, 5

Ale observó que algunos estaban inquietos y distraídos y nos invitó a hacer una caminata en silencio, manteniéndonos en el ahora y, nos pidió que nos imagináramos que todos estábamos formando un solo cuerpo.

Yo en lo personal, así lo sentí, y también experimenté esta segunda parte más fuerte. Mucha energía. Mucho Espíritu. De verdad.

Comentaron al terminar la meditación:

Efraín:

Con la meditación siento descanso en mi espíritu. Con la droga mi alma decía “Ya parale, ¿No?”, pero mi carne y mi mente no querían... En la meditación tengo sensaciones que no había tenido, puedo darme esa paz y tranquilidad. Hoy pude sentir más. A través de lo que estoy viviendo y he aprendido aquí, encuentro esta nueva forma de conectarme conmigo. La meditación es muy buena para mí.

Raúl:

Me estaba doliendo la espalda, y después de un rato ya no me dolió. Sentí que mi cuerpo era grande, y como se iba para adelante, pero pude controlarme y concentrarme. Le dije a mi cuerpo que ya no se moviera y obedeció. Y pude sentir mucha paz.

Ricardo 2:

La meditación me ha servido para enfocar mis ideas, analizar mis pensamientos y tranquilizar mi cuerpo. He experimentado mucha paz y tranquilidad. Pude conectar con una persona muy especial que me mandó una carta y me llegó un pensamiento muy bonito. Me ha servido mucho para estabilizar mis emociones. Yo lo quiero aprovechar. Muchas gracias.

Javier:

Soy enfermo adicto, bueno ERA....

En lo personal, me encantó oírle decir esto de “era”. Pienso que es mejor no quedarte con ese programa de “ser enfermo, ser adicto”...romper con esa asociación, y sobre todo con esa identificación. Entiendo que tiene su parte importante, el tenerlo presente para estar muy alerta, pero por otro lado pienso, que es mejor conectarte o identificarte más con tu parta sana, luminosa, libre... Continúa Javier:

Me gusta la meditación, para entrar en comunión con mi espíritu, como ese grano de mostaza. Con mi despertar espiritual. Me acerco al camino y Jesús me ha ayudado. Antes , aunque leía la Biblia, no iba por buen camino, me ‘tiraba’, y solo estaba mendigando amor, seguía en mis mentiras, en las cosas del mundo, en mis apegos, queriendo tener lo que no necesitaba para presumir... Estaba en el camino, pero no en la VERDAD.

Necesitaba deshacerme de la basura. Vaciar mi copa y LIMPIARLA. Sacar todo para poder llenarme de ese vino NUEVO.

*Y eso fue lo que sentí en la meditación, y me llené tanto ( **del vino**) que lo repartí a mis compañeros y me reí...*

Fue padrísimo oír esto... Le comenté que así es esto del Espíritu, y que si lo había sentido así, es porque así había sido.

Ale comentó, que es muy importante alcanzar ese estado cuando sientes ese deseo de compartir. Es subir a otro escalón. Es compasión y amor.

Mario:

Se me hacía difícil. Antes me distraía mucho. Ya no me estoy fijando como lo hacen los demás... (dijo algo más de su cuerpo que no entendí , pero que se refería a como antes no se concentraba y como ahora sí lo está logrando)

Entiendo que somos un solo cuerpo. Ya no me veo solo. Sé que no puedo solo. Voy avanzando. Dios me 'carga' y me entrego a Dios. Estoy con paz de lo que estoy viviendo. Se lo digo a mi madre.

Puedo amarme y ya puedo dar amor. Siento felicidad.

Ricardo:

Empezar a cosechar esa semilla espiritual. Si la riego sé que va a empezar a crecer. Estar bien conmigo, para estar bien con los demás.

Aprendí de Alex ( Se refiere a lo que sucedió en la sesión anterior, y fue padrísimo ver como si hizo conciencia de lo importante que es estar atento de tus actitudes y pensamientos en cada situación, y como esto es lo que hace TODA la diferencia) que debo sonreír y ya no justificarme y cambiar mi actitud.

Dejar esos viejos moldes.

Del libro me gustó lo de encontrarme a mí mismo y luchar con el ego. Y me regala mucho la meditación. Hoy pude hacerla bien. Mi niño interior está más contento. Día con día construir mi camino con Jesús, que es verdad y vida.

Rodolfo:

La meditación es sinónimo de libertad, de liberación

Les quiero compartir mi meditación de ayer: Me sentí desesperado, y empecé a preguntarme ¿Qué me pasa, qué necesito, qué tengo? Me vino mi familia... Empecé a meditar...

Lo que compartió Rodolfo me parece importantísimo, pues él puso atención en tratar de resolver que estaba pasando, había algo que inquietaba, y eso es estar consciente, vivir en presente y observarse que es tan importante. Así como tratar de buscar la verdad en cada situación.

Y esto que dice a continuación también es muy importante, pues es confiar en tu Ser superior, y aceptar con humildad que no podemos solos:

Pedí ayuda para encontrar una respuesta.

Aparece mi niño interior y me dice: "Quiero ir a tu casa." Y pude visitar a mi familia y fui. Puedo sentirme libre. Fui a mi casa, con mis amigos, casa por casa, como 15 minutos... Regresando dí gracias a Dios. Mi niño interior me sonrió y me dijo gracias.

Puedo ver que no tengo que sentirme preso de lo que me agobia a través de éstos ejercicios que me han enseñado. Que pude encontrar eso para mi persona. Lo agradezco.

Con Rodolfo, podemos ver muy claramente cómo ha ido avanzando en su meditación. Como lo está haciendo cada vez más parte de su vida, del día a día. Su mirada, su manera de hablar, sus comentarios...

Sergio:

Siento una luz interna. La semilla la acepté. Aunque esté entre estas paredes, hay esos fragmentos de luz, de aceptar el espíritu... Cuando estaba 'en actividad' (**drogándose**) eso no podía suceder. Esto me lleva a pensar que SI hay un poder Superior que siempre ha estado ahí pero que no veía por mi adicción.

Estoy muy agradecido por estos tiempos de meditación. Aquí está la luz. Gracias.

David:

Pienso en la semilla. Mis padres me dieron la vida. Como una planta, también estoy formado de agua, metales. La luz que me creó, esa es mi esencia, ese amor. Exploro mi interior. Hoy con la meditación exploré mi cerebro. Vi como caminitos, como cables de imágenes, como unas manos. Aquí trato de conectarme con esa energía. Aquí es más fuerte porque viene del Universo. Me vienen pensamientos de mi niñez y veo como me distraigo, pero regreso, y vuelvo a sentir...

SE QUE SI YO LE BUSCO ESTO ES INFINITO....GRACIAS

Raúl nuevamente:

Cuando estaba en el Reclusorio Oriente en el 2001, tuve un sueño. Un día vino una luz. Vi un rostro y me dijo "Dale de comer al hambriento. No me debes nada, come, esto es tuyo" Hoy me vino clarito y me gustó mucho recordarlo.

Concluimos como siempre, abrazados y recitando la oración con la que cierran sus sesiones. Y MUY CONTENTOS.

**14 DE DICIEMBRE**

Llegamos Inge, Ale, Silvestre y yo

En esta ocasión hicimos los sonidos curativos dirigidos por Inge y la caminata en silencio. Antes de comenzar con la meditación, Inge los animó a que continuaran con su práctica. Que no se desanimaran. Que ella llevaba muchos años meditando y que era muy importante perseverar. Los pasos se van dando poco a poco, pero que ellos mismos han ido descubriendo como han ido avanzando en este camino.

Comentó que la luz del universo es sonora y que con el tiempo se va escuchando esta sonoridad, como aguas y ríos. Que uno se va abriendo a estos sentidos interiores muy sutilmente.

Comentó que todo el universo es luz. Que el taoísmo dice que hay 7 formas de llegar a la unión. Que unas de estas formas es a través de la luz y la sonoridad, que viene a ser la misma cosa.

San Juan de la Cruz dice que esta sonoridad es la voz de Dios, y que Dios habló a los profetas a través de esta voz.

Vamos trabajando con nuestra mente de otra manera. Nutriendo el canal de la energía de la tierra para que esta vaya en ascenso. Despertar nuestro centro energético bajo para poder trabajar con ambos centros en equilibrio; cuerpo y mente. Y así vamos poco a poco logrando un equilibrio entre el cielo y la tierra. Entre el yin y el yan. Que por eso es tan importante equilibrar nuestros tres grandes centros de energía; el bajo, el medio y el alto. Que si ponemos más la atención en uno o en otro, por eso viene el desequilibrio y la enfermedad.

Fue oportuno en este momento leerles lo que Santa Teresa expresa en el 1er. Capítulo de la IV sobre esto de la sonoridad...:

Ella lo expresa así en el cap. 10:

*“Escribiendo esto, estoy considerando lo que pasa en mi cabeza del gran ruido de ella que dije al principio.... No parece sino que están en ella muchos ríos caudalosos, y por otra parte que estas aguas se despeñan; muchos pajarillos y silbos y no en los oídos, sino en lo superior de la cabeza, adonde dicen que está lo superior del alma. Y yo estuve en esto harto tiempo, por parecer que el movimiento grande del espíritu hacia arriba subía con velocidad... y no será mucho que haya querido el Señor darme este mal de cabeza para entenderlo mejor; porque con toda esta barahúnda de ella, no me estorba a la oración ni a lo que estoy diciendo, sino que el alma se está muy entera en su quietud y amor y deseos y claro conocimiento.”*

Y ya para iniciar nuestra meditación, les leí otro párrafo de la IV morada. Diciéndoles nuevamente porque me extendía en esta morada, pues es la meditación, o la oración contemplativa como la llama Santa Teresa, lo que estamos practicando juntos. Y porque es precisamente el puente para alcanzar esa integración de nuestro ser. Esa conexión con nuestra parte más alta, donde nos conectamos con Dios, con la Fuente, con el amor. Donde nos vamos unificando.

Les dije que en cierta medida ellos tienen una gran ventaja sobre todos los que estamos afuera corriendo y con prisas en estos días... recordándoles como San Juan de la Cruz , cuando estuvo encerrado en ese calabozo, fue cuando alcanzó su más alto grado de conexión espiritual y de unidad.

Les leí:

Los efectos y señales de la oración de recogimiento...

“...dejarle y dejarse así en los brazos del amor...”

“Así como se entiende claro un dilatamiento o ensanchamiento en el alma, a manera como si el agua que mana de una fuente no tuviese corriente, sino que la misma fuente estuviese labrada de una cosa que mientras más agua manase más grande se hiciese el edificio, así parece en esta oración, y otras muchas maravillas que hace Dios en el alma, que la habilita y va disponiendo para que quepa todo en ella”

Más adelante:

“En fin, .en todas las virtudes queda mejorada y no dejará de ir creciendo, si no torna atrás ya, a hacer ofensas de Dios, porque entonces todo se pierde, por subida que esté un alma en la cumbre...EN ESTA PERSEVERANCIA ESTÁ TODO NUESTRO BIEN.”

Castillo Interior. Morada IV cap. 3, 8 y

Sus comentarios fueron:

**Javier:**

**No lo sé expresar pero sí hay un cambio. Rios se llevan los malos pensamientos. Lo disfruté mucho. Los pensamientos pasan de largo. Logro estar en el aquí y estoy en paz. Gracias. Hoy fue muy diferente.**

**Jorge:**

Recordaba a Jesús cuando le picaron la costilla en el costado y salió agua. Yo decía que éramos ríos de agua viva por dentro. Por todo lo negativo esa agua cristalina dejaba de fluir...

*Hoy , hace rato, me molesté cuando fui a firmar y en la caminata me llegó que si quiero vivir de prisa me intolero y si estoy en presente vivo relajado.*

Maricruz nos dice en la lectura que *mientras más agua sale de la fuente, mayor es el edificio, entre más fluya ese espacio, mayor es el beneficio... pero debo dejar que fluya esa agua dentro de mí...* ( Lo que dice a continuación me pareció maravilloso y de alto conocimiento espiritual. *Por eso no nos cansamos de reconocer que ellos son los maestros...*) Dice Jorge:

**LO QUE YO VEO COMO OBSTÁCULOS, SON PIEDRAS QUE NECESITO EN ESE CAMINO PORQUE VAN A DAR CAUCE EN MI CAMINO, COMO UN RIO, PARA DESMBOCAR EN ALGO MÁS GRANDE...**

Y también como dice la lectura;

No cesa el agua si no me regreso... El me ayuda a través de entender que esas piedras son parte del camino... **TODO FLUYE SI NO ME REGRESO...**

**LAS PIEDRAS SON PRUEBAS, Y A TRAVÉS DE LAS PRUEBAS YO DECIDO SI ME REGRESO, Pues como dice la lectura ... Aunque esté en la cima te puedes caer... Y EL AGUA CRISTALINA VA ASEGUR ESTANCADA Y VA A CONTINUAR TU PEQUEÑEZ Y VACÍO...**

Gabriel:

Si estaba meditando. Sintiendo esos ríos de agua viva. Esos dones del espíritu. He leído la biblia. *El edificio es la nueva Jerusalén. Mi cuerpo es el templo de Dios. Los ríos que fluyen de lo más alto, de Dios, agua que refresca en el espíritu, de lo negativo a lo positivo.*

***Es lo que necesito. Dios. Es bonito. ES SAGRADO.***

Es muy emocionante oír a Gabriel, porque en un principio, era muy escéptico, y mantenía un poco su distancia ante estas cosas espirituales. Y ahora oírlo hablar así, es maravilloso. Como lo es que mencione este término de "sagrado". Para mí identificar lo sagrado en esto, aparte que lo creo profundamente, me parece precioso que ellos lo vayan reconociendo.

Continúa Gabriel:

Sé que también necesito energía aquí abajo, PARA DEFENDERME DE ESAS BESTIAS, de esos obstáculos, por eso *busco equilibrio. TIERRA Y DIVINIDAD. Contacto con El, para que me dé paz. Sé que si tengo a Dios en mi corazón voy a estar tranquilo. Si doy entrada a ese Dios, todo está bien. Por eso vengo aquí con ustedes, para mantenerme bien.*

*Estoy feliz. Gracias.*

Efraín:

Nada me había dado esto.

Esta agua , estos ríos dejo que corran. Siento fortaleza. Sé que Dios es el que euita y pone los obstáculos.

Hay pruebas del 'chamuco' ese queriéndome tumbar. *Por eso aquí me mantengo. Siendo asertivo y ya no regreso a los mismos errores*

Siempre va a haber piedras. A través de sto he encontrado paz y tranquilidad.

***DIOS HA LLEGADO A MI VIDA, HOY PUEDO ENFRENTARME.***

Raul:

Hoy siento paz. No solo en la meditación sino en el diario vivir. *Estoy aprendiendo a poner atención, y así Dios me manda mensajes. DIOS CONOCE MI CORAZON. A EL NO LO PUEDO ENGAÑAR.*

Francisco:

Francisco citó textualmente un pasaje de la Biblia que se refiere a *los ríos de agua viva*. Comentó:

*Si lo decides, la vida de Dios está en nosotros. Podemos alcanzar esa serenidad y sabiduría. Para alcanzar la misión que nos ha encomendado. El Espíritu Santo. Todos los bienes.*

En silencio y oración *recibimos gracias aunque no lo percibamos.*

David:

Yo0 se lo pido a Dios. Contacto con el cielo. *Se me sale ese cable que conecta.* Y esto que dice a continuación nos impresionó mucho:

***SIENTO QUE YO LE REGRESO A ÉL. QUE NO NADA MÁS ES DE ARRIBA ABAJO, SINO DE MI INTERIOR AL UNIVERSO.***

***Hoy en la mañana me levanté muy temprano, entonces me puse acordar de puras cosas bonitas que me han pasado y de repente me quedé como en trance y *sentí como algo se salió de mi cuerpo. Mi mente no pensó nada. Se fue y regresó. He llegado a sentirme por las estrellas. Esto me transmite mucha paz. LO CREO Y LO SIENTO.****

Silvestre comentó que la meditación es una gran herramienta. Que nuestra conciencia se expande. Que los metales más finos se forjan a altas temperaturas. Que hay una misión para cada uno y para eso fuimos creados. Que es importante capitalizar mis herramientas para seguir avanzando. Y muy importante poner atención en lo que pienso.

Inge también comentó como *lo que pensamos se manifiesta*. Y nos platicó sobre su hermano como siempre pensaba positivo, y como él se decía a sí mismo que podía lograr las cosas, aunque fueran cosas difíciles o fuera muy joven, o no tuviera experiencia...él siempre creyó y confió que podía hacerlo y ha sido muy exitoso.

En nuestras sesiones muchas veces comentamos lo importante que es estar muy atentos con lo que pensamos. Y ellos comentan como se van dando cuenta que su manera de pensar y reaccionar ante las cosas, se va afortunadamente modificando.

## **DOMINGO 18 DICIEMBRE**

Preparamos este día para ellos un convivio navideño. Llegamos Diana, José Pablo, Miguel y yo. Les llevamos dos pasteles, unos dulces de chocolate y las gelatinas no nos las dejaron pasar.

Esta vez fue más de convivencia y plática. Antes de iniciar la meditación comentamos sobre la Navidad. Yo les dije que los católicos teníamos el más grande tesoro en Jesús. Que lo más importante es que os vino a decir y a enseñar todo lo que necesitamos saber como seres humanos. A mostrar todo lo que podemos alcanzar, nuestras capacidades de alcanzar la unidad dentro de nosotros mismos y con los demás, pues es el máximo ejemplo de justicia, verdad, libertad, amor, servicio. Y la Navidad debería ser eso, recordarlo, vivirlo, lograr que renazca el espíritu de Jesús en cada uno de nosotros, y tristemente sucede lo contrario, pues estamos muy distraídos con consumismo, excesos, cansancio...abuso de comida, abuso de bebida, muchos compromisos, muchos gastos, etc.

justo todo lo que nos aleja de alcanzar unidad, paz, y de buscar momentos de reflexión y silencio.

Ellos hablaron mucho de sus experiencias con Navidades pasadas, donde desde la primera posada, sino es que antes, se la pasaban intoxicados todas las fiestas, o con alcohol, o con droga o con ambas... Así es como recuerdan muchas Navidades...y viviendo eventos muy dolorosos y confusos.

Fue padrísimo oírlos decir a varios que esta sería la primera Navidad diferente, y que aunque estuvieran en la cárcel, estaban encontrando ese sentido de amor, de paz y de esperanza. Ese bienestar por dentro, y también luz, pues por primera vez estaban viendo las cosas más claramente.

Diana y Miguel, también les comentaron como habían sido muchas navidades pasadas también viviendo experiencias dolorosas y de separación. Y como en este proceso de recuperación y libertad hoy pueden vivir estas fiestas de manera muy diferente. Comprendiendo y aceptando muchas cosas, que los han llevado a reconciliarse no solo con ellos mismos, sino también con sus familiares más cercanos.

Les leí el texto donde se narra el Nacimiento de Jesús en la Biblia. *Lucas, 2 1-21*  
" *Jesús nace en Belén*" y con esta lectura fue que iniciamos nuestra meditación.

También les llevé las cartas y tarjetas que les mandaban sus abuelitos y algunas tarjetas que les hicieron los niños que asisten en el taller de pintura donde doy clases. Este intercambio, es muy conmovedor ver como les emociona y alegra. No te imaginas que estos hombres, algunos de aspecto tan rudo, fuertes, grandotes... estén esperando con esa ternura la carta de su abuelito o de su abuelita... Es precioso...Es esta necesidad enorme de dar y recibir cariño. Yo creo que es por estas nuevas fibras internas que se están despertando en su interior, tocando lugares desconocidos, descubriendo otra cara del amor, el rostro de Dios que se presenta de tantas maneras si lo dejamos entrar y abrimos nuestro corazón...

Fue una convivencia muy bonita. Ellos estaban muy contentos. Llevaron música y se hizo buena "chorcha"...Tuvimos oportunidad de platicar más en corto con algunos de ellos. Es ya una comunidad muy familiar y entrañable. Hay algo muy profundo y muy verdadero que nos une de corazón.

Nos despedimos, el tiempo pasó volando... ya era tarde... estaban muy agradecidos.

## **MIERCOLES 21 DICIEMBRE**

Esta vez tuvimos dos visitas especiales. Fernando mi hijo y Adriana Malvido, mi cuñada y periodista. A quienes los presos dieron una muy calurosa bienvenida. Muchos se acercaron con Fernando para echarle porras por su accidente

Estaban especialmente animados y se les veía contentos y más efusivos que otras veces. Estas fechas de Navidad los sentimos más vulnerables, pero también es verdad que ya somos una comunidad donde todos nos hemos encariñado mucho.

Nosotros éramos Inge, Alejandra, Silvestre y yo.

Eran muchos esta vez. Siguen llegando nuevos. Tuvimos que salir al patio para hacer los ejercicios y la caminata. Para mí sigue siendo maravilloso verlos a todos, la mayoría con sus ojos cerrados, con esa concentración y ganas.

Antes de salir al patio, Inge les platicó lo importante que es ser perseveren en este camino. Que los logros se van dando poco a poco. Que la práctica constante es lo que te va dando esos regalos de ir sintiendo esa conexión interior y exterior.

Les comentó también que queremos llevarles unos bancos especiales para meditar, pues las sillas que ocupamos no son adecuadas, ya que mantener una postura correcta es muy importante.

Explicó nuevamente cómo debe ser la respiración. Como es algo que tenemos que volver a aprender a hacerlo correctamente (Como lo hacen los bebés) abriendo el diafragma para que llegue el aire a nuestro abdomen. Es muy importante este punto porque es lo que nos va a ayudar a ir entrando poco a poco en lo profundo de nuestro ser.

Antes de iniciar, Javier comentó que nos agradecía mucho lo que estábamos haciendo. Javier ya va a salir pronto, y se ve realmente motivado con lo que hemos aprendido juntos en esta experiencia de 4 o 5 meses y nos ha mencionado varias veces lo mismo. Inge le dijo algo muy bonito y cierto; que en realidad esto que hacemos es Dios sirviendo a Dios, (y como dijo, con la debida proporción guardada...) pero eso es...pues todos somos parte de lo mismo, todos estamos igualmente habitados por Dios, y todos estamos conectados, unificados.

Cuando entra tanta luz, como es lo que está pasando, es porque todos estamos haciendo el trabajo juntos, es porque estamos permitiendo la entrada del Espíritu, es porque todos estamos abriendo y limpiando nuestro corazón. Y vamos de la mano.

Javier junto con Jorge y Efraín, quieren seguir meditando con nosotros cuando salgan, pero no solo eso, aunque tienen ofertas de trabajo muy atractivas, están considerando la posibilidad de trabajar en algo que aunque no esté tan bien remunerado, sea servicio y compartir y enseñar este nuevo camino que están descubriendo, y que los está llenando tanto interiormente.

Fue muy emocionante para mí, ver a Javier un día llegar a la sesión con su libro de Las Moradas. Ya me había preguntado donde lo podía conseguir, y se lo pidió a sus familiares. Todas estas cosas que suceden, solo pueden venir de Dios.

Iniciamos la meditación, y cuando ya estábamos alcanzando juntos un nivel de concentración y unidad muy alto, pues se sentía mucho esa paz y energía fuerte, de repente (es la primera vez que sucede así) un custodio (nuevo) nos interrumpe diciendo en voz alta que tenían que salir a firmar los de población. Esto provocó una gran interrupción, aunque algunos, como Rodolfo, que se le nota mucho como ya la meditación forma parte de su vida cotidiana, no se inmutó y siguió muy concentrado en su meditación. Estaba sonriendo.

Cuando regresaron, Inge aprovechó para comentarles algo muy importante en relación a esto. Y es que en la vida, así es, siempre vamos a tener 'interrupciones'. Siempre van a suceder cosas inesperadas, y que se salen de nuestro programa...y que hay que saber afrontar adecuadamente, sin que nos afecten, simplemente aceptar cada situación y continuar adelante. Por eso es importante aprender a mantener esta presencia y unidad, para ante cualquier situación podamos mantener una actitud de serenidad y aceptación.

Nos dispusimos para iniciar la meditación escuchando cantos gregorianos. Con nuestra canasta de peticiones en el centro e incienso prendido.

Inge me pidió que les leyera una poesía de Santa Teresa que seleccioné especialmente pensando en ellos y que les leí cuando ya estábamos meditando.

Aspiraciones de vida eterna

Vivo sin vivir en mí,  
Y de tal manera espero,  
Que muero porque no muero.

Vivo ya fuera de mí,  
Después que muero de amor;  
Porque vivo en el Señor,  
Que me quiso para sí

Cuando el corazón le di  
Puso en él este letrero,  
Que muero porque no muero.

Esta divina prisión,  
Del amor con que yo vivo,  
Ha hecho a Dios mi cautivo,  
y libre mi corazón;  
Y causa en mi tal prisión Ver a Dios mi prisionero,  
*Que muero porque no muero*

¡Ay, qué larga es esta vida!  
¡Qué duros estos destierros!  
Esta cárcel y estos hierros  
En que el alma está metida!  
Solo esperar la salida Me causa un dolor tan fiero,  
*Que muero porque no muero.*

¡Ay, qué vida tan amarga  
Do no se goza el Señor!  
Porque si es dulce el amor,  
No lo es la esperanza larga:  
Quíteme Dios esta carga,  
Más pesada que el acero,  
*Que muero porque no muero.*

Sólo con la confianza  
Vivo de que he de morir,  
Porque muriendo el vivir,  
Me asegura mi esperanza;  
Muerte do el vivir se alcanza  
No te tardes, que te espero,  
*Que muero porque no muero.*

Mira que el amor es fuerte;  
Vida, no me seas molesta,  
Mira que solo me resta,  
Para ganarte perderte.  
Venga ya la dulce muerte,

El morir venga ligero  
*Que muero porque no muero.*

Aquella vida de arriba,  
Que es la vida verdadera,  
Hasta que esta vida muera, No se goza estando viva:  
Muerte, no me seas esquiva;  
Viva muriendo primero,  
*Que muero porque no muero*

Vida, ¿qué puedo yo darte  
A mi Dios, que vive en mí,  
Si no es el perderte a ti,  
Para merecer ganarte?  
Quiero muriendo alcanzarte,  
Pues tanto a mi Amado quiero,  
*Que muero porque no muero.*

Estuvimos media hora meditando. Se sintió especialmente fuerte. Mucha paz y calidez.

Al terminar les leí con mucha emoción una carta que les escribí queriéndoles transmitir que el verdadero sentido de la Navidad lo encontramos dentro de nosotros.

Comentaron:

Ricardo:

Yo antes vivía en tinieblas. Veía solo mis deseos. No me veía como ese templo de Dios. Hoy vuelvo a recuperar mi paz interior. La meditación me ayuda mucho porque dejó entrar a Dios.

Gabriel:

Estoy encontrando paz sin necesidad de la sustancia para poder reír o llorar. Los mando al cielo ( **no alcancé a entender muy bien a qué se refería** ) y siento emoción.

Raúl:

Veía la cara de usted ( Inge ) haciendo los ejercicios. ( **refiriéndose a como estaba tan concentrada** ) y yo me pregunto si estoy siendo honesto..

Luego ya no pude seguir anotando porque fue muy conmovedor todo lo que empezó a decir sobre la carta que les leí, y sobre lo que les he escrito... Me emocionó muchísimo ver

como se sentía con todo esto muy motivado... fué precioso todo lo que me dijo. Algo así como que ojalá algún día el tuviera esa inspiración de Dios para escribir cosas así...Demasiado halagador para mí y muy emocionante. Sigo muy conmovida y agradecida.

Carlos:

Para mi vivir era drogarme. Dios ha sabido remover mi obsesión por las drogas. Yo no podía solo. Me llega ese gran sentimiento y tuve que morir para vivir en este nuevo estilo de vida.

*Me gustan las cartas. Sentimientos profundos.* He perdido el hábito de oración por eso no he muerto a ciertas actitudes.

Cada vez me llama más Dios. La verdadera oración es la mía de adentro. Ahora ya me estoy comprometiendo.

Yo quisiera que nos contara Fernando como se siente después de lo que le pasó, de su accidente. Sé que es músico. Y la música también viene a través de Aquél **(y señaló con su mano hacia el cielo)**. Él es quien da los dones.

A Fernando lo agarró Carlos de sorpresa, pues nunca se imaginó que le pedirían que compartiera su experiencia.

Fernando dijo algo así ...

Yo no tengo nada que decirles. Yo vengo a aprender de ustedes. Soy muy chavo. Esto de la mano ya todo está bien y sí en algún momento pensé que podía vales madr...esto de la música...que a lo mejor iba a tener que dedicarme a otra cosa...

Y si, para mí la música es como la meditación, me imagino que se siente lo mismo, y si los invito a que si tienen oportunidad se acerquen a la música...

Yo vengo a aprender de ustedes...no tengo nada que decirles...

Efraín:

Estoy limpiando ese castillo. DIOS ..NO ES HABLAR DE ÉL, ES SENTIRLO. No es que hables de Él. Es que lo sientas. Y la verdad te hace libre. No pensé que era encontrar todo a través de mi verdad. Así es como me voy a liberar .Es muy importante liberarse a través de la verdad, y sacar cosas que uno tiene aunque sean feas.

Jorge:

A Jorge le causó algo de conflicto la poesía de Santa Teresa. Como ya lo he mencionado en otras de sus intervenciones, él es muy duro consigo mismo, en el sentido de que le atormenta mucho su lado carnal. El tema de las pasiones y los apetitos. Me dijo que cuando la terminé de leer, me quería pedir si se las volvía a leer, pero como estaba con los ojos cerrados ya no se animó. Dijo algo así:

Si tengo a Dios preso en mi corazón, soy libre. Entonces salen las virtudes. Como dice Sócrates (**que en realidad es Platón**), el cuerpo es la sepultura del alma. Mi carne me quema...porque si no quiero hacer algo, lo termino haciendo...

Abrir las puertas y el corazón a Dios y a mí mismo.

Cuestionó porque Santa Teresa quería morir y morir..

Inge comentó, que era porque alcanzaba esos grados de éxtasis y conexión tan profunda que entonces siempre quería regresar a ellos, por eso quería morir a este mundo. Y que es una forma de santificar este mundo.

No separarnos.

(En esta ocasión, todos querían participar. Se arrebataban la palabra, y hubo varios que al final, por cuestión de tiempo, no pudieron hacer sus comentarios. Fue muy fuerte e intenso como se fue desarrollando esta sesión. Pensamos que son fechas que te ponen mucho más receptivo, vulnerable y abierto. También hay ya mucha confianza, y ahora aparte de participar los que casi siempre lo hacen, lo están haciendo los nuevos, y a veces con intervenciones extensas.)

Francisco:

Morir a tus pasiones y a tus deseos. MORIR A TI MISMO. A LA SEPARACION. Solo quien vive por Jesús. Jesús es el camino, la verdad y la vida. La verdad es Jesús y Jesús es el medio para una comunión íntima con Dios. Si recibimos la palabra es vida.

Alejandro:

La intervención de Alejandro fue desgarradora...

Puedo comprender entrar en Dios. Es muy doloroso cuando empiezas a comprender tus errores. Limpiar mis culpas no es fácil. Hay rechazo. Esconderte. Le reclamaba a Dios. Hoy estuvo muy fuerte en mi terapia. No seguí la carta porque mi cabeza estaba en otro lado... Hice mucho daño... No me alcanzaría mi vida para pagar todo el daño que hice...

Se atrevió a decir delitos muy graves, con mucho dolor...No había sucedido que se abrieran en este sentido tan sinceramente.

Me uní a la delincuencia porque me quería hacer el vengador de la colonia....

Aquí la sesión se puso muy intensa. Todos intervenían. Dejaban ver la fuerte carga de culpa con la que tienen que lidiar...El dolor tan grande que cargan.

Gabriel interrumpió:

¿Sabes como era Pablo, (**refiriéndose a san Pablo antes de su conversión**) lo que hacía, a lo que se dedicaba...?

El cambió...

Inge comentó refiriéndose nuevamente a que todos estamos conectados, que lo que tú eres o tú haces, también lo hago yo de alguna manera ...pues todos somos parte de lo mismo, y que Dios se encuentra dentro de cada uno de nosotros por igual. Que no nos podemos separar. Fue muy importante lo que dijo y muy oportuno, pues era un momento donde estaban saliendo a flote cosas muy dolorosas, mucha culpa, mucho arrepentimiento...

Iván:

Mi cuerpo es ese templo. Hoy estoy cuidando mi templo. Y mis emociones...? Todavía no quiero dejar mis defectos. Siento como todavía tengo ira. Estoy en el tercer paso. La llave para abrir el candado...Empezar a quitar el miedo y la soberbia.

Aceptar lo que yo soy para de veras tener a Dios dentro. Y ya no seguir preso... la llave de la buena voluntad. LAS PALABRAS SE LAS LLEVA EL VIENTO...

RICARDO 3:

Estoy feliz.

Dejar de hacerme prejuicios sobre la religión. La cárcel del amor. Algo grandioso que me regalan hoy. Verdad. Sacar la basura. Amor propio (**Me imagino que se refiere a empezar a amarse a uno mismo que es básicamente lo que están experimentando**), es algo divino.

Si hago oración despierto con mucho ánimo.

Silvestre les dijo algo muy padre y muy atinado. Que no estábamos ahí para juzgarlos. Que lo importante era este momento. Lo que estaban haciendo hoy. La transformación que están experimentando. Y que con los primeros que se tienen que se tienen que reconciliar es con ellos mismos. Que antes de ver el daño que han hecho a otros, deben ver primero todo el daño que se han hecho a sí mismos. Hay que empezar por ahí...Que aquí no venimos a juzgar, sino a acompañarnos y caminar juntos.

Ya para cerrar Adriana les externó lo emocionada y agradecida que estaba, pues hacía mucho tiempo no experimentaba algo así y no sentía tanta paz. Y que después de conocer el gran trabajo que estaban realizando dentro, pudiéramos recibirlos a afuera como se merecen.

Al final nos abrazamos formando un círculo y diciendo la oración con la que ellos cierran sus sesiones. Comentamos mutuamente que nos extrañaríamos mucho este tiempo. Se sentía mucha alegría y emoción en nuestros corazones.

Llegó el 2012! MIÉRCOLES 4 DE ENERO

Llegamos Ale Silvestre y yo. Al verlos nos abrazamos efusivamente deseándonos un muy buen año. La sensación era como si hubiera pasado mucho tiempo sin vernos. Fueron solo dos semanas.

Los percibimos especialmente contentos, y aunque parezca exagerado, sus rostros se veían mas luminosos. Los encontramos también muy arreglados, 'peluquedao', limpios.

Tardamos en reunirnos y empezamos un poco tarde y por lo mismo tuvimos oportunidad de platicar mucho con ellos antes de empezar. Por ejemplo platicamos sobre lo terrible que está la situación en las cárceles en México, y muchos problemas más en el país, y concluimos que solo en la medida que *entre todos* vayamos creando un cambio de conciencia donde como mexicanos vayamos sintiéndonos comprometidos como ciudadanos, como familia... Que no podemos seguir esperando que resuelvan los problemas las autoridades y solo criticar... sino involucrarnos para aportar, construir y sumar hacia una conciencia de unidad y servicio.

Efraín se nos acercó a Ale primero y a mí después para decirnos y agradecerarnos como está combinado su vida desde que conoció este camino de la meditación. Que esta todo el día muy contento. Que quiere transmitir esto a sus papás. Que no le importa si lo critican sus compañeros cuando lo ven haciendo sus ejercicios y práctica. Que Dios le mandó unos

ángeles y que quería darnos sus datos porque cuando saliera nos quiere contactar y seguir con nosotros. Aun le faltan cinco meses. La transformación en Efraín ha sido impresionante. Irradia mucha luz y alegría.

Es precioso cuando pasan cosas así. Ale y yo comentamos de regreso que en verdad tenemos claro que *son ellos los que se están moviendo y PERMITIENDO el Espíritu Santo de una forma increíble.*

En el camino Ale y yo platicamos sobre estos días de Navidad. De cómo es verdad que son días muy bonitos pero también de desorden. Salió el tema de las adicciones. De cómo cualquier adicción es como si fuera una *'entidad'* propia que vive dentro de ti y lo poderosa que se puede volver si no estás muy conciente. Como te atrapa en cualquier momento. También hablamos de la *'conciencia colectiva'*

Me leyó un párrafo del libro de *la Nueva Tierra* de E. Tolle que trata precisamente de esto, y fue cuando decidimos leérselos a ellos, pensando que justamente una de sus mayores batallas a vencer es superar sus adicciones.

El texto .....

Se complementa también con la lectura que yo llevaba preparada de Las Moradas. Como hay varios que se han ido incorporando recientemente, pensé que sería bueno retomar algún texto de las primeras moradas donde trata de este profundo trabajo de honestidad, autoconocimiento, aceptación y despertar espiritual. Y donde deben aprender a reconocerse antes que nada como una maravillosa creación *habitada por Dios*

“No habéis de entender estas moradas como cosa en hilada, sino poned los ojos en el centro que es la pieza o palacio adonde está el rey....Porque las cosas del alma siempre se han de considerar con plenitud, anchura y grandeza...y a todas partes de ella se comunica este sol que está en este palacio... Esto importa mucho a cualquier alma que tenga oración... Déjela andar por estas moradas pues Dios la dio tan gran dignidad...”

Moradas 1 cap. 2,8

Iniciamos con los sonidos curativos que los hicieron especialmente concentrados y con mucho ánimo. En seguida se empezó a sentir una fuerte energía.

Hizo Ale la lectura de las adicciones y salimos a hacer la caminata en silencio.

Antes de iniciar la lectura de las moradas para comenzar la meditación, les comenté como yo comprobé estos días que efectivamente cuando empiezas a abusar de tu cuerpo, en seguida experimentas separación. Les dije que me he vuelto más *observadora* en cuanto a

mis acciones, y también mis pensamientos y comprobé como si te distraes un poco, cualquier tipo de adicción y desorden se apodera de ti fácilmente.

Que estos consejos de la lectura son muy buenos y eficaces, porque en seguida que viene el deseo o la necesidad de ese acto compulsivo, o inconsciente de satisfacer un apetito o deseo, el recurso de respirar profundamente, en seguida te conecta nuevamente contigo mismo, y en ese momento ya te trae a la conciencia, al presente. *Logrando callar esas voces de separación...*

También les comenté como la oración y la meditación es básicamente lo que te mantiene fuerte y en tu centro para estar muy despierto y no volverte a *dormir* con tantas cosas que nos distraen y jalan, como son los apetitos y deseos. Que en verdad *Dios es inmediato*, El, te “restaura” en seguida cuando le abrimos la puerta. Siempre *está a la mano, no importa tu historia, tu pasado, El es capaz de RENOVARTE a cada instante* por eso es tan importante mantenerte en meditación, no solo ese rato que nos juntamos los Miércoles o ó Domingos, sino traer de alguna manera la meditación a tu vida cotidiana.

La meditación también se sintió fuerte, aunque tuvimos algunas interrupciones. Es impresionante como los que llevan tiempo asistiendo, en seguida entran en su meditación y ahí se mantienen.

Sus comentarios:

**Efraín:**

**Cuando estoy en ‘población’ sigo con mis pensamientos que adopté de aquí. Siento una vibra muy buena. Cuando estamos en oración con los cristianos, yo “jalo energía” como lo hacemos aquí** (se refiere a los ejercicios que hacemos antes de la meditación donde te conectas con la energía de la tierra y de alguna manera la ‘jalas’. Tanto la del cielo como de la tierra) **y no me importa si me ven o no.**

**Aquí me enseñaron mucho. Me obseguieron... Me siento bien tranquilo. Hoy veo como mis compañeros se ponen bien mal. A veces me critican y me dicen *que estoy en mi nube rosa...* Pues sí, estoy en mi nube rosa “bien chido”. Siento mucha paz y tranquilidad. Esto en mi diario vivir me ha servido mucho. ANTES NO VEÍA, HOY VEO MAS CLARO.**

**Esta tranquilidad ni la droga me la daba. Y de lo malo aprendo. Todo sirve. Hoy comprendo, no voy a volver a esa vieja vida.**

**Gabriel:**

**Doy gracias al Señor mi Dios.** (Gabriel me emociona mucho escucharlo decir esto, pues al principio era más bien escéptico en cuanto a Dios).

**La meditación me sirve porque pone en paz mi espíritu. Veo las cosas de manera agradable y alegre.** (Gabriel de por sí es muy alegre) **Antes todo lo veía mal. Aquí es cierto que me dá fortaleza. Veo como en población se ponen graves....**

Es padrísimo ver como ellos se están dando cuenta de *la inconciencia y enfermedad* en los demás. Y como ellos comentan como se identifican ellos mismos con eso, pero como algo que ya es parte de su pasado. *Algo nuevo hay en ellos* que ya no los hace reaccionar como sus compañeros.

**Antes mi espíritu era salvaje. Hoy estoy en calma, tranquilo.**

Y esto que dijo a continuación creo que para mí fue el mayor regalo de la mañana. Que desde que llegamos hasta que nos vamos, la mañana del miércoles para nosotros es un GRAN REGALO!

Gabriel dijo:

**Todavía voy a estar aquí un año, y todo ese tiempo que me falta hoy lo siento como *un retiro espiritual...***

**Antes solo me importaban los placeres. Aquí me siento SANO, tranquilo y mi espíritu en paz. Gracias.**

Mario:

**Doy gracias a Dios por este lugar nuevo para mí. Si veo el cambio. Aquí me lleno de energía. Yo tenía un compañero “satánico” y veo como ya cambió.** (me imagino que se refiere a que él a favorecido al cambio en su compañero) Continuó: **Dios es grande. Nos vemos diferente y es real. Veo mis cambios y el de mis compañeros. Gracias.**

Jorge:

Jorge se veía especialmente contento y hasta relajado. Normalmente transmite mucha inquietud y lucha, pues también logra ir al fondo de los textos. Se le siente esa necesidad enorme de conocer más y más. Sentimos como él está en un proceso de autoconocimiento muy profundo, y a veces, como lo hemos indicado, también tormentoso...Es muy intenso. Este día la lectura le dio mucha luz y mas tranquilidad. Dijo:

**Alguien me dijo una vez “Aprende a escuchar” Hoy comprendo bien esto de las voces. La voz de la adicción y de la mente. He captado esas voces en mi interior. Creo que lo que**

más me atrapó es lo del *ego*, **COMO EL SILVIDO DE UNA SERPIENTE ME ATRAPÓ, MANTENIÉNDOME EN LA INCONCIENCIA, ME DURMIÓ....HIZO LO QUE ELLA PRETENDÍA...**

Me gustó mucho la lectura. **ME VA A AYUDAR.** Sé que con esas tres respiraciones voy a evitar **LA SOMNOLENCIA...**

Yo escucho mucho esas voces, y me llegan a intolerar... **PERO CON LA MEDITACIÓN, LAS VOCES SE APAGAN.**

**ME SIRVE MUCHO. LES DOY LAS GRACIAS.**

Rodolfo:

Venía nervioso. Iba a dar un curso y ayer me lo cambiaron Me puse muy nervioso. Y me di cuenta que toda mi vida había estado con indecisiones. Que no había aprendido a aquietar mi mente y a tranquilizarme. **De pronto vino la solución. Cuando en mi mente hay conflicto por cualquier cosa la meditación me ayuda mucho. Aprendo a aquietar la mente...**

**Ayer hasta un cigarro prendí...**

Aquí Alejandra les comentó como cuando eso sucede es cuando caemos en la inconciencia...y que por eso es muy bueno practicar ser el observador de uno mismo.

**Si me di cuenta como lo del cigarro fue inconciente, y también como cuando me tranquilicé las cosas se acomodaron. Ya me salió otra oportunidad. Es cuando también ves como uno hace las cosas grandes antes de tiempo. Gracias.**

Jorge nuevamente:

El otro día mi padre me habló de un error que lo estaba mortificando... **lo peor siempre pasa en la mente, por esas vocecitas. Viene miedo, angustia, fricción y te das cuenta que todo lo que habías escuchado y visto en la proyección de tu mente, no era real. De cómo ESTAMOS ATRAPADOS EN LA IGNORANCIA... Uno piensa que es uno, entender que NO soy yo (aquí se refiere a esas voces cuando se apoderan de ti) para que eso pierda fuerza, y ASÍ ES COMO PUEDO GOBERNARME.**

**LO MAS IMPORTANTE ES VERME, SENTIRME, ESCUCHARME**

(Ahora que estoy transcribiendo siempre sorprende Jorge.)

Javier:

**Antes de llagar a la cárcel, esa vocecita era un monstruo, y a mí me gustaba, le daba rienda suelta a ese monstruo de la adicción. No tenía conciencia de esas voces. Hoy entiendo que no es mi voz, es la de la adicción que ES FUERA DE MÍ.**

**Llegué a creer que estaba quedando loco...Alimentarme de la palabra de Dios y de lo espiritual se que es lo que necesito para no caer en lo mismo... Eso es lo que me mantiene bien.**

**Orar me pone en otra frecuencia, me dá equilibrio, resurge en mí la conciencia. EL YO CONCIENCTE. HOY YO DECIDO.**

**YO NECESITO MUCHO LAS COSAS ESPIRITUALES...PARA NO VOLVER A ESCUCHAR ESAS VOCES... ME DA MIEDO VOLVER A CAER...**

**Este espacio, esta comunicación con Dios que yo no quiero perder. Gracias.**

Silvestre los invitó a que reflexionara el porqué están aquí. Algunos contestaron que son elegidos por estar ahí. Yo sí creo que por algo se se ha formado este grupo tan especial.

Cerramos la sesión con la oración de la serenidad con mucha alegría.

11 de Enero

Llegamos Alexandra, el hermano Miguel, carmelita, Alejandra y yo. Les dio mucho gusto ver nuevamente a Alexandra.

Empezamos un poco tarde y solo hicimos los sonidos curativos y la caminata en silencio. Recordamos algunos puntos importantes para disponernos a la meditación. Como hay varios nuevos nos parece importante insistir en la respiración, la postura y en como poder mantener mejor la concentración.

Alex venía especialmente movida después de estar un mes en la playa sola. Estaba motivada y contenta. Había sido como un retiro espiritual.

En el camino nos leyó una lectura muy especial, pues se la dio un padre con el que tuvo oportunidad de platicar, y al leerla sintió como era precisamente lo que estaba buscando y necesitando en esos momentos.

Era buena idea compartirla con los presos y así iniciamos la reflexión para la meditación. Alexandra les compartió brevemente la experiencia que había vivido esos días. Como estaba necesitando ese encuentro con Dios y como lo experimentó de tantas formas. Entendió claramente como la base de todo es el amor. Que ese es el camino. Venía emocionada y conmovida. Les leyó:

*“Deja un momento tus ocupaciones habituales, hombre insignificante, entra un instante en ti mismo apartándote del tumulto de tus pensamientos. Arroja lejos de ti las preocupaciones agobiantes y aparta de ti las inquietudes que te oprimen. Reposa en Dios un momento, descansa siquiera un momento en El.*

*Entra en lo más profundo de tu alma, aparta de ti todo EXCEPTO DIOS Y LO QUE PUEDE AYUDARTE A ALCANZARLO; CIERRA LA PUERTA DE TU HABITACIÓN Y BÚSCALO EN EL SILENCIO. Di con todas tus fuerzas, di al Señor: <Busco tu rostro; tu rostro busco Señor> Y ahora, Señor y Dios mío, enséñame dónde y cómo tengo que buscarte, dónde y cómo te encontraré...*

*Señor, tú eres mi Dios, tú eres mi Señor y nunca te he visto. Tu me creaste y me redimiste, tu me has dado todos los bienes que poseo, y aún no te conozco. He sido creado para verte, y todavía no he podido alcanzar el fin para el cual fui creado...*

*Míranos, Señor, escúchanos, ilumínanos, muéstrate a nosotros. Colma nuestros deseos y seremos felices; sin ti todo es hastío y tristeza. Ten piedad de nuestros trabajos y de los esfuerzos que hacemos por llegar hasta ti, ya que sin ti nada podemos.*

*Enséñame a buscarte, muéstrame tu rostro, porque si tu no me lo enseñas no puedo buscarte. No puedo encontrarte si tu no te haces presente. TE BUSCARÉ DESEÁNDOTE; AMÁNDOTE TE ENCONTRARÉ, ENCONTRÁNDOTE TE AMARÉ”*

Antes de iniciar la lectura del texto de Las Moradas, les hablé de la importancia de volvernos como niños para acercarnos a Dios, y también de cómo Santa Teresa había alcanzado un conocimiento tan elevado y universal de tantas cosas de y lo valiente que fue para expresar sus ideas en esa época donde estaban tan vigilados por la Inquisición. Pero ella fue capaz de comprender entonces como Dios estaba en todas las cosas, esto para entonces difícilmente se consideraba como una verdad.

También recordarles lo importante que es desear avanzar en este camino. Que Santa Teresa era una mujer de *grandes deseos, y que recordaran lo importante de esa frase: “te buscaré desándote...”*

Los textos de la V Morada fueron:

*“ ¡Oh, hermanas! ¿Cómo os podría yo decir la riqueza y tesoros y deleites que hay en las quintas moradas? Creo fuera mejor no decir nada de las que faltan, pues no se ha de saber decir ni el entendimiento lo sabe entender ni las comparaciones puedes servir de declararlo, porque son muy bajas las cosas de la tierra para este fin” M V 1, 1*

“...ya veis esta alma que la ha hecho Dios *boba* del todo para imprimir mejor en ella la *verdadera sabiduría*, que ni ve ni oye ni entiende en el tiempo que está así...Fija Dios a sí mismo en lo interior de aquel alma de manera que cuando torna en sí *en ninguna manera puede dudar que estuvo en Dios y Dios en ella.* M V 1,9

“...una certidumbre que queda en el alma que *solo Dios la puede poner.* Yo sé de una persona que no había llegado a su noticia que *estaba Dios en todas las cosas por presencia y potencia y esencia, y de una merced que le hizo Dios de esta suerte lo vino a creer,* de manera que un medioletrado de los que tengo dichos a quien preguntó cómo estaba Dios en nosotros(*él lo sabía tan poco como ella antes que Dios se lo diese a entender*) le dijo que no estaba más que por gracia, *ella tenía ya tan FIJA LA VERDAD que no le creyó* y preguntólo a otros que le dijeron la verdad, con que se consoló mucho.” M V 1, 10

Sus comentarios:

**Gabriel 2:**

**El reencuentro que estoy teniendo conmigo mismo. Se respira tranquilidad. Veo mis errores. Siento a mi Ser superior.**

**Viajé a un bosque lleno de montañas a olvidarme de mis problemas para tener este tiempo para mí mismo en la meditación. Este es el momento adecuado. Te puedes sentir libre.**

**Carlos:**

**Estoy muy contento. Ayer pude descubrir todo lo malo que hice cuando lo pude decir abiertamente. Ahora si lo sentí en serio. A veces me arrodillaba pero era por compromiso. Ayer si lo hice de corazón y sentí una liberación que creo que Dios ya me perdonó. Este sentimiento lo tengo. Determinarse a andar el camino aunque mueras. Agradezco mucho a ustedes ya Dios. Rostros de esperanza, de alegría y fraternidad. Gracias.**

**Francisco:**

**Dejé de pensar. Me gustó lo que Alex nos comparte. *BUSCARLO A EL PARA ENCONTRARME A MI MISMO.***

**Efraín:**

**Aprender a vivir el aquí y el ahora. Manejar mi mente. Enfocarme en cada momento que estoy y puedo disfrutar todo; mi celda, el patio, el basket, la oración, la escuela. TODO disfruto. Estoy más consciente. Me relaciono mejor. Todos son mis cuates. Yo practico**

pero aquí se siente fuerte la energía más que yo solito. Siento una tranquilidad que jamás había conseguido.

Miguel:

Pude poner mi mente en blanco pero de repente me encontré cuando enterramos a mi abuela. Luego volaba por cerros y montañas. Vi una luz. Nunca lo había sentido. De pronto se cortó.

Gabriel:

Yo me alimento de todo lo que escucho. Eso de ser “boba” si ser como niños pero no como tarados... Como esa capacidad del niño de aprender de cualquier adulto, de mi Ser Superior...El mar nunca se detiene, así es el universo...

Meditando porque tanto rollo Hay que tomar una decisión aquí. No ya lo que pasó, el futuro ya llegará... VIVIR HOY. Disfrutar este espacio de meditación y de paz.

Raul:

Aprender a vivir con mi otro yo. El ego no lo voy a quitar. *Lo puedo ir disminuyendo*. Los miedo de cuando era chico. Yo necesito de ustedes.

En la noche medito. Hago la tarea de ¿qué más tengo? Me recicla? (no entendí muy bien) por dentro. En seguida llega la tranquilidad... esto si esto no... Algo me dice cada vez que acabo de meditar. “Arrodíllate” y ahora cuando vienen esos pensamientos el dolor ya no es lo mismo. Ya me gustó y *quiero que llegue la noche porque es cuando puedo meditar*.

Jorge:

La V Morada. Todo es uno con Dios. Escucho al compañero que dice que Dios ya lo perdonó. Tanto sufrimiento lo logro comprender porque eso era la ausencia de Dios. La oscuridad es ausencia de luz. Resentido con ese ser supremo. Nunca tuve aceptación de nada. Siempre renegando por algo. Siempre a la defensiva. Viví alejado.

Nacemos con una luz divina, somos parte de su esencia. *ESO PURO Y LIMPIO QUE ES DE EL SIEMPRE ESTÁ SU IMAGEN*. Yo no podía aceptar esa verdad...Comienzo aceptar mis faltas, a ver más allá. No me perdonaba. No aceptaba que estaba sucio. *No aceptaba que no me quedaba más que aceptarme*. Lo que siempre has atesorado tiene espinas. *Lo sueltas y te dejas de lastimar*. Almas bobas... desgraciadamente...

**Mi ego es mayor. A veces quiero tirar la toalla por falta de humildad... *no me quiero rendir. Quiero seguir siendo el dios de mi propio universo...***

**La carta de Alex... abandona tus cosas diarias... Te abandones a ti...**

**No puedo (empezó a llorar) Desde niño tengo la autoestima baja, incomprensión e indiferencia de mis padres. *Tuve que adoptar otras formas para que me valoraran. He vivido así más de 30 años. No me es fácil. Faltan cosas.***

En este momento Alex lo interrumpió para que saliera de su ensimismamiento... y le dijo que solo él decide seguir cargando con su pasado. Lo invitó a tomar la determinación de SOLTAR YA su pasado. Le habló fuerte. Le dijo que ya se rindiera. Que tomara la decisión ahorita, YA.

“Tú puedes. Cada uno tiene una misión. Ríndete. Dile a tu ego vamos a ser amigos. La decisión es ahorita”

**Carlos le dijo que todos somos imperfectos. Que hay que actuar. Eso es lo importante LA ACCIÓN. Que amar es acción.**

**Eduardo:**

**Antes no tenía espiritualidad. Mala vida. Robaba. Durante muchos . me iba a aventar de un edificio. Dios no quiso, doy gracias, andaba bien drogado. Hubiera sido muy cobarde**

**Desde ayer...(llorando) Estoy agradecido...a veces le reclamaba...hoy entiendo que todo tiene un propósito. Ayer pude sentir el perdón. Debo seguir trabajando. Hay más que hacer. No puedo solo. Necesito de los demás y de Dios. Yo andaba solo antes... Achicar la soberbia... soy una pequeña parte de un todo... gracias a El existo. Puedo sentir puedo ver... he encontrado mucho... Hasta a donde tuve que llegar para poder encontrar esto... 33 años...**

Para cerrar la sesión el hermano Miguel nos dijo:

Yo soy hijo de Teresa. Yo sentí el llamado. SU DOCTRINA SIGUE VIVA. *Ya que descubrimos quienes somos debemos andar el camino con una muy grande determinación... No importa si llegas o no llegas... lo importante es que lo hagas con determinación.*

Dios es misericordioso. No hay que juzgarlo. Dios es gratuito. **AUNQUE NO QUIERAS ESTÁ. ESTÁ Y ESTUVO SIEMPRE.**

Al final nos levantamos y abrazamos en círculo para decir la oración con la que siempre cerramos todos juntos nuestra sesión.

18 ENERO 2012

Ayer fue un día muy especial en el Reclusorio.

La verdad es que cada día que estamos ahí son *muy especiales*. Ayer al recoger a Ale estaba yo especialmente conmovida pues estaba leyendo el artículo de Adriana Malvido en el periódico Milenio sobre su visita a la cárcel en días recientes. Me emocionó mucho como pudo plasmar tan acertada y bellamente lo que está sucediendo ahí adentro.

Me habló muy temprano para decirme que ya estaba publicado y que si se los podría leer. Que igualmente les mandara un gran abrazo.

Íbamos muy emocionadas. También como nos suele suceder comentamos lo que queríamos compartirles ese día, y ambos temas se complementaban muy bien.

Recogimos a Silvestre y llegamos un poco antes de las 12 a.m.

No teníamos tiempo de hacer todos los ejercicios pues iniciamos algo tarde por los tiempos de sus terapias. Así que les dimos a escoger a ellos qué ejercicios querían, si el Chi Kung o los sonidos curativos. Se decidieron por los primeros.

Al terminar los ejercicios les dije que les traía un regalo. La publicación de Adriana y se las leí :

*“Libertad en prisión”* es el título. Señalo algunos párrafos:

*Uno a uno llegan los internos, saludan de mano y abrazo con una calidez que desarma. Es apenas el inicio de un viaje al corazón de un grupo que ha pasado por el infierno y busca su libertad.....Salimos al patio a practicar Chi Kung; al cabo de media hora los alambres de púas desaparecen y todos parecen tocar el cielo con las manos...Inicia la meditación, en el silencio los presos son libres, cierran los ojos, se ponen alas y se van.... A dónde se dirigen desde esta burbuja que ya no hay barrotes, quizá los espera el mar, un para de brazos amorosos, un desierto, un bosque, pero lo que buscan es LLEGAR AL FONDO DE SU HABITACIÓN INTERNA MÁS PROFUNDA DONDE RECUERDAN LO QUE VERDADERAMENTE SON: PERSONAS.*

*Sabemos que en las cárceles de México hay corrupción, trato inhumano, denigración, abuso de poder; que las prisiones se han convertido en gran negocio para la droga y en escuelas de la delincuencia organizada; que cada interno le cuesta al erario 130 pesos al día y que hay una reincidencia de 70 a 90 por ciento. Pero si el costo económico es alto, EL SOCIAL ES MUCHO MAYOR.*

*El programa de la recuperación de adicciones de la subsecretaría del Sistema Penitenciario en el Reclusorio Norte ha tenido buenos resultados. El de Von Wobeser y su equipo cada día tiene más demanda entre los internos y ya también lo piden los custodios. Extenderlos a otras cárceles como política pública de readaptación, y preparar el terreno 'PARA EVITAR LA REINCIDENCIA, sería menos costoso y más prometedor que seguir llenando cárceles como objetivo último.*

*Los internos que conocía están por salir, pagaron su pena, cumplieron con la justicia, recuperaron su autoestima y quieren vivir de otra manera. Algunos temen reencontrarse afuera, con el entorno que los llevó a delinquir.*

*¿ESTAMOS LISTOS PARA DARLES UNA OPORTUNIDAD DEL TAMAÑO DE SU ESFUERZO?*

Al terminar de leer no se esperaron a la meditación para participar. Estaban emocionados y se sintieron muy motivados e importantes con el artículo.

Cristofer, Gabriel 2 y Raúl comentaron:

“Es muy importante saber que somos considerados como personas...”

“Esto nos motiva mucho... Saber que somos importantes y que alguien se toma el tiempo y su trabajo en pensar en nosotros”.

“Eso que acabo de oír me motiva mucho para seguir adelante y para ya deshacerme de m otro yo, el enfermo, me motiva para seguir en la lucha. No es fácil, pero hoy que venía muy desanimado, escuchar esto me ayudó mucho.”

Se sintieron profundamente agradecidos y así nos lo hizo saber la mayoría a lo largo de sus participaciones.

Antes de iniciar con la reflexiones, les dimos la bienvenida a Joaquín y Héctor. Diciéndoles que tuvieran toda la confianza para preguntar cualquier cosa y participar. Yo quedé de traerles algún apunte sobre las Moradas para que leyeren un poco de lo que hemos visto. Se les veía muy motivados.

Alejandra inició platicándoles acerca de este océano de la divinidad del que todos somos parte. Les explicó como todos formamos parte de este océano pero como cada gotita se

diferencia por sus gustos, actividades, personalidad, historia...Por ejemplo la gotita que se ocupa mucho de su cuerpo, o de su lado intelectual, o que es agresiva, presumida, egocéntrica, en fin... todas esas identificaciones que cada uno tenemos y que en realidad son parte de nuestro ego, y que es el ego lo que precisamente nos separa de nuestra esencia, de ese océano, es el ego el que nos hace creer que somos otra cosa diferente, y lo malo está en que al separarnos nosotros de este océano por estar tan atentos del nuestro ego, pues nos vamos *secando*...

*La meditación nos ayuda a sentir y comprender esa esencia de nuestro de ser.*

Las lecturas que les tenía preparadas de la V Morada quedan muy bien con este tema del océano, pues es precisamente en esta Morada cuando el hombre va alcanzando este sentido de *Unidad con la Fuente, con el Amor*.

Pensando en los nuevos, recordé un poco sobre este *Castillo Interior* que somos, y que constantemente debemos ir limpiando para que pueda salir ese brillante que somos cada uno, que en ese trabajo consiste las primeras Moradas y que aunque no termina, sí nos acerca a este océano y es justamente a través de la IV Morada. Esta va a ser la que nos dispone. Esa IV Morada es la meditación, la oración. Y hay que pedirlo, hay que desearlo.

También les dije que si alguno tenía alguna intención especial o una necesidad en ese momento, que la colocaran en el centro. Que recordaran que somos una comunidad donde todos vamos de la mano. Una comunidad como *un solo corazón* y que era muy buen momento para *unificar* nuestras intenciones y peticiones.

Las lecturas fueron:

“Por eso hermanas mías, alto a pedir al Señor, que pues en alguna manera podemos gozar del cielo en la tierra...que nos muestre el camino y dé fuerzas en el alma para cavar hasta hallar este tesoro escondido, pues *es verdad que le hay en nosotras mismas*.” M V 1,2

“Así queda el alma con tan grandes ganancias, por obrar Dios en ella *sin que nadie le estorbe, ni nosotros mismos*” M V 1,5

“...es muy cierta la unión de estar resignada nuestra voluntad en la de Dios...Venturosa el alma que la ha alcanzado, que vivirá en esta vida con descanso y en la otra también; porque ninguna cosa de los sucesos de la tierra la afligirá...” M V 3,3

Sus comentarios:

**Raúl:**

Venía muy exaltado. Hoy estoy tranquilo, con esperanza. Qué bueno que vine.

**Cristofer:**

Puse como nos recomendaron mis problemas al centro para sanar. Problemas de mi casa, maltratos, infidelidades, maltrato a mis hijos. Como fui deteriorando mi casa por mi vicio. Al poner eso vi todo lo malo de ella y mío. *Debo buscar el origen para poder perdonar.*

Me siento liberado, tranquilo, contento y se que voy en lo correcto. Ir sacando rencor. Hasta mi perrita... No me alcanza el tiempo para poner más problemas... mis papás, mis tíos, mis compañeros tienen que compartir...Dios me está dando una oportunidad.

**Carlos:**

Quiero agradecer. El artículo del periódico motiva mucho. Nos dan valor. *El ego tengo que desinflarlo a cada momento.*

*Ya no soy nadie sin el poder superior... Cuando quise hacer mi voluntad...estoy aquí...*

Estoy en mi proceso. Debo responsabilizarme. Me sentí muy bien con la meditación, muy relajado.

**Alejandro:**

Estoy trabajando mi ego. *Debo ponchar mi ego.* Siento que soy repetitivo, me callo. Siento prejuicios. Debo saber escuchar. *Me dormí. Mi ego no me deja poner atención.* Ya no vivir del pasado. Hoy vivo el presente.

Me agradó lo del periódico. *Me siento parte de algo.* Que una persona nos tome en cuenta en su trabajo... la gente lo va a leer... Si se puede... autoestima. Soy más paciente. Puedo decir mi sentir. Hago mi oración y me siento bien.

Aquí hago como requisito, por mi me iría al patio, me aburre, debo ser honesto, ando jugando y a veces me burlo con los ejercicios... ya quiero ser honesto...

Le comentamos a Alejandro que era muy importante que fuera sincero. Y que era muy bueno que podía decir lo que pensaba. De eso se trata.

**Gabriel:**

Tenía preocupación. No sé nada de mi madre. Hoy me doy cuenta que todo tien su razón de ser...*Que no se cae una hija sin permiso* (señalando arriba ..)

**Me abandono. Sé que va a ser para bien. COMO GOTAS DE AGUA SÉ QUE FORMO PARTE DE ESE TODO. Necesito esa paz espiritual. REGRESAR A DIOS. Aquí me lleno de esa energía DE VIVIR.**

**Efraín:**

**El artículo me tiene contento y alegre... "¡ chale... de esos doce mil soy uno de ellos...! soy de esos 40 que están en este proyecto...**

**Este estilo de vida que estoy encontrando aquí. Sigo con esta alegría. ESTOY PRESO PERO ME SIENTO LIBRE... Como 'erizo' ... ¡ pero contento...!**

**David:**

**Mucha satisfacción... nos hizo el favor Adriana en sacar una nota que habla de nosotros. Rara vez se oye algo CONSTRUCTIVO de aquí. Siento alegría de formar parte de este grupo.**

**Tu conciencia (refiriéndose a su conciencia) te dice que hoy vives en un presente DIGNO... mis actividades, mi trabajo, ya no como ESCLAVO ...pasando crudas, frustrado... yo ni siquiera sabía de mi enfermedad. HOY SOY LIBRE. Estoy muy agradecido con Dios que me permite ser diferente.**

Silvestre comentó que la práctica espiritual nutre el espíritu. Con la oración se aligera la carga. Como dice Santa Teresa *quien a Dios tiene... NADA le falta. Recordar que somos esa gota, que se pierde en el océano...*

1 FEBRERO 2012

Llegamos Inge, Alex, Alejandra, Carlos un amigo que fue de visita, Silvestre y yo. Ya nos esperaban, solo faltaban los que vienen de sus terapias de Oceanica .

Iniciamos con Chi Kung. Al ser tantos nos trasladamos al patio. Inge dirigió los ejercicios. Los realizamos todos con especial concentración, sintiendo fuertemente la energía.

Antes de iniciar la meditación Inge les comentó que lo que estábamos haciendo juntos estaba generando un movimiento muy importante pues nosotros y ellos mismos notaban claramente como había una transformación en su vida. Les recordó nuevamente como esto es un proceso y como los avances se van dando a un nivel muy sutil.

Alex les comentó en relación a este tema de sus avances y los grandes beneficios que están experimentando en su vida que quizá quisieran compartir su experiencia y lo que

han aprendido y descubierto a través de la meditación y de todo este gran trabajo que están haciendo.

Que piensan si quisieran participar en hacer un documental donde pudieran voluntariamente compartir lo que ha significado en su vida la meditación. Ya que sus testimonios podrían iluminar el camino de muchas personas que están pasando por procesos similares.

Ya para iniciar la meditación les dije que les traía unos textos que seleccioné de la V Morada que trata de cómo Dios siempre te alcanza... Siempre que uno esté en este trabajo interior profundo y sincero viene a tu encuentro.

“Pues esto es; que como aquel alma ya se entrega en sus manos y el gran amor la tiene tan rendida que no sabe ni quiere más de que haga Dios lo que quisiera de ella (que jamás hará Dios, a lo que yo pienso, *esta merced sino a alma que ya toma muy por suya*), quiere que, sin que ella entienda como, salga de allí sellada con su sello. Porque verdaderamente el alma allí no hace más que la cera cuando imprime otro el sello, que la cera no se le imprime a sí, *solo está dispuesta, digo blanda...se está queda y lo consiente...*” M V 2, 12

Sentimos la meditación muy fuerte, viendo como cada vez se pueden concentrar mejor. También es padrísimo ver como los nuevos le echan tantas ganas y los menos nuevos ya están entrando poco a poco en la meditación.

El hacerlo en grupo ayuda mucho pues al unificarnos con la misma intención y al mismo tiempo es mucho más fuerte.

Sus comentarios:

**Ricardo 1:**

**No había venido. Ya lo necesitaba. Alex me ha ayudado en el aspecto de *sonreírle a la vida*. Me ayuda mucho la meditación. Me divertí como un niño en el aniversario. *Divirtiéndome en abstinencia. También siento adrenalina*. Gracias a mi poder superior que me ha ayudado, me da fortaleza, tengo una vida tranquila. Antes no sonreía, y si se ve uno diferente.**

**Efraín:**

**La meditación me alimenta el alma y el espíritu. Cuando andaba bañadito y con mis tenis nuevos pero *andaba vacío, con un hueco dentro de mí*. Ahora estoy en la cárcel sin dinero, pro estoy contento. AHORA ALIMENTO A MI ESPÍRITU. Esto que practico**

***gracias a ustedes estoy con esa alegría de vivir. He encontrado LO QUE ME FALTABA.***

***Gracias***

**Gabriel 2:**

***Aquí me encuentro conmigo mismo y con mi ser superior. Ahora *cuido esta tranquilidad que he encontrado. BUSCO NUEVOS AMIGOS QUE HABLEN MI MISMO IDIOMA.* Esto me sirve mucho. Siento alegría de vivir. Pido a Dios que cuide a mis hijos, a mis nietos, a mi madre... Antes no entendía pero ahora si ya entendí porque estoy en este lugar **DENTRO DE ESTA CÁRCEL ENCONTRÉ A DIOS.** Ya no me siento vacío Esto me llena.***

Inge comentó que San Juan de la cruz dice que cuando estás lleno del espíritu entonces NADA te falta. Y también dijo que despegarnos, o sea, ir aprendiendo a vivir en este desapego no quiere decir vivir en la pobreza, al contrario, es cuando viene la bonanza. Y puso el ejemplo de la diferencia si uno va a pedir trabajo con el ceño fruncido o con una expresión alegre y relajada. Sin duda el segundo es a quien se le abren más fácil las puertas.

**Rodolfo:**

***Me molesta la lista* ( Se refiere a que los que ya no están en el programa, o sea que ya asistieron pero están en población, tienen que firmar a cierta hora, y se les interrumpe en su meditación) **Sé que tengo que aceptar lo que no quiero. No me concentraba... estoy con mis trabajos pendientes, pero tienen razón, las cosas se van dando poco a poco. Voy aprendiendo a relajarme, a callar mi mente. Se que con calma las cosas se irán dando...****

**Gabriel :**

***A veces me siento vacío... no se me dan las cosas...digo para qué ir a la meditación, todavía tengo apegos...solamente que se lo deje a Dios. Es difícil abandonarse. Esto no es permanente, es un espacio y *en la soledad se purifica el alma, se fortalece el espíritu.* Lo material y espiritual van juntos. Hoy se que no debo ser esclavo. Pensaba que ya era maestro pero todavía no ... “sigo siendo un ser humano...” (dijo riéndose y varios lo acompañamos..)***

**Francisco:**

**Estoy agradecido con mi poder superior. Contento agradecido y en paz.**

**Miguel:**

Vengo de hacer el primer paso en la terapia. Vengo muy estresado. Triste. No podía relajarme. Empecé a ver un color azul y llegué a la meditación profunda. Me perdí. Me tranquilicé. Me ayudó mucho, era lo que necesitaba.

**Cristofer:**

Yo esto no lo agarraba en serio, no me llegaba. Empecé a poner atención. A reflexionar en mi vida. Hacia donde iba. Ayer hubo aquí una obra de teatro. Un hombre que pasó 60 años, toda su vida en la calle. Y vi que así podía ser mi vida. Sin nada. Sin amor en mi mismo. *Voy a cambiar. Voy a hacerlo. Salir adelante con esta oportunidad que Dios me puso. NO SÉ QUIEN ES DIOS PERO SE QUE EXISTE.*

**Victor:**

Doy gracias a Dios por esta oportunidad. Siento paz y tranquilidad espiritual. Mi neurosis... siempre agresivo y soberbio, voy cambiando. Gracias a Dios estoy aquí. Yo había estado en Santa Marta (otra cárcel) Yo iba de cárcel en cárcel. Hoy me doy valor. *Hoy se que soy importante y que no me debo de soltar de la mano de Dios aunque ya voy a salir.*

*Mis cargas se han aligerado gracias a la meditación. Valoro mucho su ayuda.*

Tuvimos que cerrar por el tiempo. Concluimos la sesión con la oración que dicen al finalizar sus sesiones de terapia.

Miércoles 8 de Febrero

Llegamos Inge, Alejandra, Eduardo que venía de visita representando al Monte de Piedad, y yo.

Hicimos los ejercicios de Chi Kung en el patio. Al mismo tiempo que realizábamos los ejercicios Inge nos fue diciendo como todo es luz, como el universo, las estrellas son luz divina. Igual que nosotros ya que somos parte de toda esa luz divina, luz sagrada.

Que hay una fuerza original del universo, que es esa energía creadora. Y que al hacer nuestros ejercicios hay que ir ahí, hacia *esa energía original creadora* Lo logramos conectándonos con la energía del cielo y la tierra. Poner al mismo tiempo nuestra atención con el universo desde nuestra cabeza, y con la tierra a través de nuestros pies. Y que eso hay que llevarlo a nuestro centro, hacia la parte de nuestro abdomen donde se encuentra el ombligo. Ese centro que se le conoce como el *tan tien*. Aquí se encuentra *la tierra verdadera*, la conexión del cielo y la tierra

Que cada uno de nosotros tenemos esa luz divina, somos parte de esa luz sagrada y de esa energía original que es Dios.

Los apoyamos en sus posturas a la hora de hacer los ejercicios. Sobre todo a los que se han ido incorporando recientemente. Los ejercicios cada vez los hacen mejor y se ve como los disfrutan y como los hacemos todos al mismo tiempo, se siente muy fuerte.

Pasamos a la meditación.

Inge les insistió mucho en su postura, en que se esforzaran en su práctica. Les habló también del Padre Chinchachoma, que lo que le enseña a todos los niños que recoge de la calle es que son un brillante, que cada uno es un hermoso brillante que hay que pulir y como ha hecho una obra maravillosa transformando a todos estos niños y jóvenes.

Comentó lo importante que es poder ver a Dios en el otro. Poder ver esa parte mas alta del otro. Y si es posible. Y si tu ves esa parte alta en el otro, esa es la parte que te responde. Y esto es justamente lo que nosotros estamos viviendo día a día en el reclusorio, como se va puliendo poco a poco ese brillante en cada uno de ellos y en nosotros mismos. Como hay una verdadera transformación en comunidad.

También mencionó lo importante que es trabajar las emociones y que cuando logramos sanar esta parte en nosotros es cuando empieza este cambio a decidirse ser una nueva persona, a no cargar con el pasado, a hacer algo nuevo de nuestra vida mucho mejor para hoy, y que esto solo es posible aprendiendo a estar *en el aquí y el ahora*.

Antes de iniciar la meditación les dije que les iba a leer otro texto de la V Morada donde Santa Teresa precisamente habla de dejar a tras este *viejo hombre* que es el que nos impide avanzar hacia la luz, hacia el amor, hacia Dios.

“...mas advertid mucho que es necesario que muera el gusano, y más a vuestra costa; porque acullá *ayuda mucho para morir el verse en vida tan nueva; acá es menester que viviendo en esta le matemos nosotras.*”  
M V 3,5

“Acá solas estas dos cosas nos pide el Señor: *amor de Su Majestad y el prójimo, es en lo que hemos de trabajar*. Guardándolas con perfección, hacemos su voluntad, y así estaremos unidos con El”

(les comenté que así es como caminamos seguros, moviéndonos en el amor.)

Más adelante dice:

“... porque si amamos a Dios no se puede saber, aunque hay indicios grandes para entender que le amamos; *mas el amor del prójimo, si.* Y estad ciertas que *mientras más en éste os viereis aprovechadas, más lo estáis en el amor a Dios; porque es tan grande el que Su Majestad nos tiene, que en pago del que tenemos al prójimo hará que crezca el que tenemos a Su Majestad por mil maneras. En esto yo no puedo dudar.”* M V 3, 7 y 8

Antes de que hicieran sus comentarios se presentó Eduardo y explicó el motivo de su visita pues Monte Tabor está solicitando apoyo a la fundación que él representa. Explicó brevemente como opera esta Fundación y les realizó una breve encuesta.

En seguida Inge los invitó a hacer voluntariamente sus comentarios sobre la actividad que realizamos juntos, recordándoles como siempre que lo más importante son sus comentarios sinceros.

Inició **Efraín:**

**Aquí vengo a alimentar mi espíritu. A aprender a estar en el ahora. Ahora puedo disfrutar cada actividad que hago. Ya no me enfoco a otras cosas sino disfruto mi día. Me hacía falta esto en mi interior. Siento un equilibrio. Ya no me engancho. HE MATADO A ESE VIEJO HOMBRE QUE YO TENÍA PARA DARLE VIDA A ESTE NUEVO HOMBRE. Me gusta venir. Disfruto mucho. Me siento completamente feliz y contento.**

**Jorge:**

**Me ha ayudado mucho. Relajar ese caos, esos miedos en mi mente. Ahora mi energía está más con el presente, con el ahora. Disfruto el momento que** (no pude seguirlo...algo se refería a la meditación)

**Gracias por ese calor humano. Me ha cambiado la perspectiva de vida conocer a gente así. Hoy veo que hay personas de veras con noble corazón para ayudar a otros, lo reconozco. La meditación es buena y muy necesaria para todos. Da paz, tranquilidad, te enseña a disfrutar el momento. Estoy muy agradecido con Dios.**

**Mario:**

**Estoy muy agradecido. Me he encontrado gracias a la clínica y estas herramientas. Me siento como un niño que ha vuelto a nacer. Me acepto y acepto a los demás. Me han hecho un hombre no un payaso niño... gracias a ustedes y gracias a Dios.**

**Gabriel 2**

**Me hay servido bastante. Me ayudaron a recuperarme a mi niño interior. Vinieron a reforzar el trabajo de la clínica. Me abrieron las puertas a otro mundo. Yo vivía en la**

maldad, ya pasé la línea del miedo y ahora sé que el cambio es bueno. Dios te acomoda las cosas. Al ver mi cambio Dios se está manifestando. Su cariño abrazo agradezco a todos los compañeros. Me veo en ellos. Ahora es mi tiempo de ayudar.

David:

La meditación es una herramienta importante. *Ayuda a hacer ese intercambio de energía en mi interior. El dolor y tristeza SOLO DIOS LOS TOCA Y AQUÍ HE TENIDO ESE CONTACTO. Me llevo esa paz y me voy alegre. Qué tanto dura...*

Estoy muy agradecido que me brinda Dios esto. Gente que nos apoya.

Miguel:

Me ayudó mucho esta relajación. Había perdido la comunicación con Dios y he regresado. *He permitido que entre en mí. Hago oración en la noche. Puedo platicar y llorar con El. Ya no quiero ser ese Miguel. Antes recuerdo QUE ME DEJABA GUIAR...con mi familia, iba a la iglesia y hoy nuevamente estoy dejándome guiar. Gracias.*

Héctor:

Nos dio mucho gusto su participación porque aunque ya había asistido varias veces, su actitud era muy seria, distante y fue padrísimo lo que dijo, muy cortito pero *lo esencial:*

**Hoy lo hice. Renegué... y HOY LO HICE. Estaba enojado y me siento tranquilo.**  
Se veía contento.

Carlos.

Estoy contento. Hoy en la mañana estaba leyendo una revista que decía que las personas que llegan a tu vida son correctas. Y son ustedes y la clínica. Aquí aprendo a tener ese contacto con el momento. *Los ejercicios de la meditación me permiten TENER ALGO ADENTRO que me permiten estar aterrizado.*

***Cuando estoy corriendo siento a Carlos en su movimiento. NO ME SIENTO EN LA CÁRCEL.***

Inge señaló como poco a poco cada momento se llena de plenitud porque vamos aprendiendo a vivir en el ahora.

Francisco:

Siento serenidad. *Si me quieren robar mi paz puedo evadir a esas personas.* Estoy muy agradecido he aprendido muchas cosas y a darle sentido a mi vida.

**Gabriel 2:**

**Algo más se me olvidó comentar...que aún preso encontré libertad. SOY PRESO FÍSICAMENTE PERO ESPIRITUALMENTE ESTOY LIBRE, PUEDO TOPARME CON ESTA PARED Y 10 PAREDES MÁS... Y HOY SÉ QUE DIOS NO TIENE FRONTERA...puedo viajar con mi familia. Ellos vuelven a creer en mí porque ven mi cambio... Y HOY TENGO UNA NUEVA FAMILIA, ENCONTRÉ UNA FAMILIA EN USTEDES**

**Cristofer:**

**Desde que tomé esto en serio me ha ayudado a enfrentar mi ego, a tener paciencia, a frenar el impulso... la ira...ahora tengo el impulso para yo expresar lo que siento y saber que no es malo expresar al grupo... antes se me hacía ridículo...Ahora me retracto. Ahora es voluntario y con muchas ganas de superarme** (es precioso cuando nos toca ver como en este caso Cristofer empieza a abrir su corazón, a irse rindiendo... y su expresión es totalmente nueva, se le ve mucho más alegre...)

**Creer en Dios... yo no creía en Dios. Sé que Dios se va a manifestar. Quiero agradecerles este ejercicio... y la espiritualidad... Puedo crecer mental y físicamente.**

Antes de cerrar Inge les comentó que estaba requiriendo el apoyo económico porque nuestra intención es que este servicio pueda crecer y expandirse y también porque cuando ellos salgan queremos poder apoyarlos con seguir con la meditación y facilitarles si es posible algún empleo.

Que su experiencia y rehabilitación puede ayudar a mucha gente afuera y también pueden ayudar en escuelas. Por eso es necesario seguir capacitándolos y preparándolos para esta nueva empresa que queremos desarrollar junto con ellos.

También se está viendo la posibilidad de vender tamales. Y no solo venderlos sino capacitarlos para su elaboración y proveerlos de unos carritos especiales para sus ventas.

Comentó también como es muy importante que reconozcamos que no podemos solos. Que todos necesitamos apoyarnos y continuar con nuestro trabajo interior, los ejercicios y la meditación.

José Alberto es un interno que recientemente salió y hemos estado en contacto con él y su familia. El recayó y ahora parece que está reconociendo efectivamente que no puede solo.

*Nadie podemos solos....*

15 DE Febrero

Llegamos Inge, Alejandra, Silvestre, Alejandro Almaguer, director de Medicina Tradicional en la Secretaría de Salud, y yo.

Hicimos los ejercicios de Chi Kung en el patio y pasamos a la meditación.

Inge insistió mucho en que es muy importante la respiración. Que deberíamos respirar como lo hacen los bebés. Relajando el diafragma para que llegue el aire al estómago. La respiración está totalmente ligada a la emoción. Si estamos enojados o ansiosos, nuestra respiración se agita. Respirar correctamente nos relaja.

Les dije que en reciente libro reciente de una mujer ..... Donde todo el mensaje es que estemos conscientes de agradecer constantemente durante todo el día. Esto nos mantiene en un muy buen lugar donde la ley de la *resonancia SI funciona*.

También les comenté sobre el libro de las 7 reglas del éxito, donde la primera regla es sentirte verdaderamente que eres criatura de Dios y que te mereces TODO LO MEJOR, abundancia y felicidad. *Hay que creerlo*.

Luego yo les comenté que justamente eso es lo que se entiende muy bien en la *Quinta Morada* que es donde nos encontramos en este recorrido por *Las Moradas*.

Que los místicos cuando hablan de alcanzar esta unión con Dios, con tu Ser Superior, comprendes que estás llamado para experimentar en esta vida *todo lo mejor. El hombre es esta alma enamorada siempre en busca de su amado...y como Dios te alcanza...y el alma responde y es este hombre o mujer que empieza a moverse desde su parte más alta* donde se va a conectar con el amor y la abundancia.

Los textos que les leí de esta Morada para iniciar la meditación fueron:

*“...Ya tendréis oído muchas veces que se desposa Dios con las almas espiritualmente. ¡Bendita sea su misericordia que tanto se quiere humillar! Y aunque sea grosera comparación, yo no hallo otra que mas pueda dar a entender lo que pretendo que el sacramento del matrimonio... PORQUE TODO ES AMOR CON AMOR, y sus operaciones son limpiísimas y tan delicadísimas y suaves, que no hay como se decir, mas sabe el Señor darlas muy bien a sentir.*

*“Allí no hay más que dar y tomar, sino un ver el alma, por una manera secreta, quien es este Esposo que ha de tomar; porque por los sentidos y potencias en ninguna manera podía entender en mil años lo que aquí entiende en brevísimo tiempo”. MV 4, 3y4*

Al finalizar la meditación les leí la segunda parte de la columna que escribió Adriana en el

periódico Milenio después de su visita. Como esta visita la había conmovido profundamente. También que había sido muy difícil para ella seleccionar sus testimonios. Yo nuevamente volvía a emocionarme:

*“ Entre los internos, el paso del silencio a la palabra es una manera de poner el alma a la intemperie. Y surge a veces la poesía. El grupo de meditación de Ingeborg von Webeser en el Reclusorio Norte procede a la reflexión. La atmósfera abre paso al dolor, a la culpa. Al miedo, al llanto y a todo ese infierno al que sobreviven no solo para contarlo, sino para revertirlo. Son adictos en recuperación y así se presentan. Pueden decir en voz alta lo que hicieron porque aquí nadie juzga. Quieren perdonarse a sí mismos, reinventarse, encontrar al hijo que no conocen, tener un empleo digno, contagiar a otros lo aprendido. Conocen a los místicos, a Santa Teresa y a San Juan de la Cruz, a Las Moradas y al Cántico Espiritual que semanalmente les lee Maricruz Álvarez.*

*Cito lo que escuché en diversas voces:*

*Hay que liberarse a través de la verdad...No basta abrirle las puertas de mi corazón a Dios, si no le abro las puertas de mi corazón a mí mismo...No me alcanzaría la vida para pagar el daño que he hecho...Me metí a la delincuencia para castigar a la sociedad...quería ser vengador de mi colonia...Me pone feliz ver a mis compañeros así, pero no me atrevo a dar el paso de encontrarme en la cárcel del amor... EL LENGUAJE DE DIOS ES EL SILENCIO...Afuera todo es un pulpo lleno de tentáculos...Aquí me siento seguro, me gustaría estar así, pero todo el tiempo... Soy duro de corazón, con la meditación lo voy pelando como a una cebolla y me recuerdo niño, cuando era más sensible. Sentí una llamita en mi alma y quiero seguir hasta que se vuelva antorcha... Mi mente era caótica, gritos y agitación(...) pero CUANDO ESCUCHAS EL SILENCIO ESCUCHAS TODO LO QUE SIEMPRE HA ESTADO AHÍ...Cierro los ojos y me fugo a través de la música. Me encuentro en un bosque con pájaros. SENTÍ CLARITO UNOS BRAZOS Y ME DEJÉ CONSETIR...En meditación vi una luz azul. Imaginé un feto, era malo, se transformó en otra persona. Vi lo que hoy es mi sombra...Ya no pido cosas, doy gracias...Sentí esta comunión, de hacer lo que me lleve a amar y ¡carajo!, me gustó....Hoy para mí el reclusorio es un capullo. Sé que voy a salir con alas cuando se abran esas puertas...Mi camino para ir derecho es empezar a quererme...AQUÍ NO ES VER PARA CREER, ES CREER PARA VER. YO ESTABA CIEGO....Dios no está en las iglesias YO SOY TEMPLO Y ESPÍRITU...En mi mente vino mi hija, que no conozco, pero se que me está esperando. Y que le hago falta....Necesitaba vaciar mi copa y limpiarla. Sacar todo para llenarme de ese vino nuevo. Y ME LLENÉ TANTO QUE LO REPARTÍ A MIS COMPAÑEROS Y ME REÍ...Aparece mi niño interior y me dice: “Quiero ir a tu casa”. Y pude visitar a mi familia, a mis amigos, casa por casa. Regresando mi niño interior*

*me dijo gracias...Lo tengo todo cuando viajamos al universo y al mar... TODO ESTA EN MÍ...Lleno mi vacío con la meditación...*

*Pronto saldrán libres. Un hombre de 40 años que lleva 20 entrando y saliendo, implora: "Ayúdenme a que no se me olvide esta práctica".*

*"La violencia solo puede combatirse con compasión", me dice Ingeborg, a nombre de estos voluntarios que trabajan de puntitas por la paz"*

Al terminar se veían algunos muy emocionados. Para ellos es muy importante sentir como no son considerados como lo peor...denigrados... olvidados... estas columnas publicadas les ayuda a regresar la dignidad perdida en todo este difícil trabajo de *reconstrucción y remodelación interior*. Les ayuda mucho a recobrar su autoestima. Les ha dado mucha motivación para seguir adelante cada uno en su proceso...

Se presentó Alejandro. También visiblemente emocionado y agradecido por la oportunidad de estar ahí. De ver esto que hacemos juntos. De escuchar sus testimonios. Comentó que solo porque sabe que está en una cárcel, pero lo que ahí se siente, se vive, no te da la impresión de estar en un reclusorio. Los animó mucho. Alejandro a todos nos contagió su espíritu alegre y luminoso.

Es médico. Comentó que ahora es más bien médico del alma. Que trabaja con todo lo que tiene que ver con la medicina tradicional. Y que ha visto maravillado como cura cáncer, diabetes y muchos padecimientos. Comentó que en 2010 llevó a cabo un programa de salud a través de la práctica de ocho ejercicios básicos de Chi Kung en pacientes que tenían un grave problema de movilidad, y como al final el 80% lo superaron. Así como padecimientos de dolor, tristeza, depresión, sueño, digestión. Como 8 de cada 10 pacientes mejoraron sin medicinas.

Nos comentó de un nuevo proyecto de nutrición para el país maravilloso. Regresar al cultivo de *la milpa* que te aporta todo lo necesario para estar perfectamente alimentado.

También comentó como la información genética puede cambiarse con amor ( y con la meditación)

Les dijo algo muy importante, que no se pongan límites, que el lo ha comprobado como los límites se los pone uno mismo, para lo que quieran lograr NO HAY LÍMITES... y siempre confiar en Dios.

Nos platicó la anécdota de sus hijo (*un hombre de fe*, así se refirió a él) como se le aparecieron dos guantes tirados en el piso cuando se le estaban congelando las manos de frío... y ya le estaba pidiendo a Dios que se encontrara una tienda para comprarlos... y como Dios no le mandó la tienda... le manó los guantes!...

También comentó lo importante que es dar gracias, que ahí es donde se da un buen nivel de atracción, no pedir... agradecer...

Inge comentó que es muy importante volver a lo natural, que seguramente esto evitaría tanta enfermedad. Muy importante este proyecto el de la milpa para nuestro país.

Silvestre comentó que hay que contagiarnos de ese entusiasmo que nos trajo Alejandro. Sonreír. Elegir el amor y la alegría. Dejar atrás el pasado. Y si entender de verdad que cada uno de nosotros fuimos creados para toda la felicidad.

Sus comentarios:

**Gabriel 2:**

**Me llegó lo de mi hija** (por el artículo del periódico) **Antes no me quería y hoy ya me comunico con ella. Le pedí perdón. Ya le dije *que la amo y ella también*. Siento hoy esa transformación, *como ese capullo, esa mariposa... ya aprendí de mis errores. Empiezo a quererme a mí mismo... ya murió el Gabriel de antes..*** (lo dice llorando)

**Hoy se que no me puedo limitar, que lo puedo llegar a lograr, que tengo virtudes. Gracias a todo esto se me está dando otra oportunidad.**

**Jorge:**

**Me da gusto lo que nos vino a decir Alejandro. Dar entrada a la medicina tradicional. Yo creo en eso** (nos contó como su madre por malos tratamientos médicos murió).

**En México el es más el problema de la ignorancia y la inconsciencia. Un pueblo que se ha entregado al consumismo.. Me acuerdo de esa frase de Jesús: *...perdónalos señor no saben lo que hacen...* Qué bueno que vengan estas campañas. Ir más allá. *En lo simple y en lo sencillo está lo mejor*. Los ejercicios de Chi Kung si sirven para mejorar, más fácil que con médicos y analgésicos.**

**Yo si quiero decirles que la meditación si sirve y sirve bastante. Inge comentó de los pensamientos como con la meditación la mente se va acallando... yo me voy libernado... me conecto con mi presente de forma consciente y ya no reacciono con cosas insignificantes.**

Vivimos esclavizados y encerrados por nuestra mente... esto es en base al ego y es (...)voy a seguir generando energía (...) llevo 16 años en la cárcel, 15 los viví muy mal...esto me está sirviendo. Lo comparto y lo digo de corazón en base a mi experiencia. 25 años consumiendo, 18 piedra, no podía salir ...hoy estoy encontrando la solución...esto sirve muchísimo, los motivo a que se den la oportunidad ...no se pierde nada...

Francisco:

Doy gracias a mi Poder Superior. Estoy contento, agradecido y en paz.

Fausto:

El Domingo que hice los ejercicios yo andaba torcido y después me día cuenta que ya estaba bien. Es cierto eso de...  *cree que acabaras creyendo...* Yo hoy viajé y le mandé fuerza a mi hijo. Mi hijo está hospitalizado. Yo si creo... Veo como Jorge ha cambiado... el antes reaccionaba con cualquier cosa... **ESTO SI SIRVE**

El tiempo se nos vino encima. Teníamos que cerrar la sesión pues ya era la hora de comer. Para cerrar Gabriel 2 dijo algo muy bonito:

*Aquí yo vengo a cargar mi pilita... Siento alegría de vivir.*

Cerramos todos juntos abrazados en círculo diciendo la **ORACIÓN DE LA SERENIDAD:**

**DIOS CONCÉDEME LA SERENIDAD PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR,**

**VALOR PARA CAMBIAR LAS QUE SI PUEDO**

**Y SABIDURÍA PARA CONOCER LA DIFERENCIA**

**SI NO ASISTO A MIS JUNTAS NO PREGUNTARÉ POR QUÉ RECAÍ...**

***¡ ÁNIMO ¡***

Domingo 22 de Febrero

Llegamos Silvestre, Alejandra y yo

En el patio hicimos los ejercicios de Chi Kung y pasamos al salón para iniciar. Antes habíamos acordado Ale y yo leerles un texto muy interesante sobre el corazón. Sobre lo

poderoso que es y como científicamente se conoce que es 5000 mil veces más potente magnéticamente que el cerebro

Ale les comentó sobre los descubrimientos que se hicieron de cómo las emociones afectan las moléculas del agua. Esos experimentos que hizo el Dr. Emoto viendo las alteraciones de la molécula del agua según diferentes ambientes. Por ejemplo, con meditaciones, o música muy pesada, con resultados asombrosos. Y que ahora hay nuevos descubrimientos científicos sobre cómo funciona nuestro corazón que se realizan desde hace 20 años en el Instituto de California *Heartmath Institut*.

Algunos datos importantes del texto que Alejandra les leyó son los siguientes:

*“Quien capta primero todos los estímulos del medio ambiente no es el cerebro sino el corazón... los llevó a ver científicamente que el corazón tendría una especie de cerebro propio...el corazón tiene un campo energético o magnético propio, y este cuando se encuentra con otras personas intercambia fluidos energéticos con otros corazones...”*

*“... cada pensamiento en la mente emite ondas electromagnéticas desde la base del corazón, esto tiene un efecto medible sobre el mundo. El corazón es el generador de campos eléctricos y magnéticos más fuerte del cuerpo. EL CORAZÓN ES 100 VECE M’S POTENTE QUE ELÉCTRICAMENTE Y 5000 VECES MÁS POTENTE MAGNÉTICAMENTE QUE EL CEREBRO! Y todo en este mundo está hecho de campos eléctricos y magnéticos.*

*Es desde la base del corazón que salen las ondas electromagnéticas que son capaces de alterar la estructura del átomo y por lo tanto de la materia y lo hace en respuesta a las EMOVIONES que sentimos. También midieron las alteraciones electromagnéticas y de ulso de corazón que se producen cuando hay incoherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Estas incoherencias son las que produces todo tipo de alteraciones en el pulso y ritmo cardíaco.*

*También se descubrió que las ondas electromagnéticas del corazón SON CAPACES DE ALTERAR EL CAMPO ELECTROMAGNÉTICOS DE LA TIERRA... se comprobó en el atentado de las torres gemelas de EEUU como satélites de la Nasa descubrieron alteraciones importantes en el campo magnético de la tierra provocada por la gran conmoción en el corazón de miles de personas en esos momentos.. O sea que lo que sentimos y emanamos del corazón impacta en la atmósfera... Como cuando en los años 90 2000 meditadores lograron bajar el índice de criminalidad en forma proporcional, esto corroborado científicamente.”*

*Este Instituto promueve una meditación para armonizar el corazón y disminuir el estrés:*

1. *Concentrarse en los latidos del corazón por un minuto, poniendo la mano en corazón para escucharlos mejor.*
2. *Comenzar a RESPIRAR desde el corazón, como si desde el corazón entrara y saliera aire en vez de los pulmones.*
3. *3. Revivir mentalmente de manera intensa una situación agradable que hayamos tenido en nuestra vida e impregnarse profundamente de ese sentimiento.*

Preguntó Alejandra si les había gustado el texto y comentaron:

**Fausto:**

**Ya sé que Dios está dentro de mí. Y vengo aquí porque lo quiero contactar.**

**Jorge:**

**Se siente la energía. Se siente como vibra. Hay que mantenerse en esta buena vibración**

**Miguel:**

**Hay un macrocosmos y somos parte de eso. Yo siento muy claro como soy parte de un cuerpo mayor y así lo entiendo muchas veces.**

**Gabriel2:**

**Yo sé como he cambiado por dentro gracias a todo esto y también se que nadie va por el mismo camino y SOLO DIOS SABE LOS TALENTOS Y LOS TESOROS QUE PUS EN EL INTERIOR DE CADA UNO**

Con estos comentarios....¿Cómo no los vamos a considerar NUESTROS GRANDES MAESTROS...?

Yo también comenté que si del cerebro sabemos tan poco y es tan poderoso, pues vemos como lo que pensamos impacta nuestra vida, ahora saber que el corazón es mucho más potente pues es impresionante. Y así es. En realidad todo está en el amor.

Les dije como cuando Ale acabó de leer esta lectura yo empecé a sentir como mi corazón se aceleraba y sentí muy fuerte los latidos, y sentí como esta fuerza del amor éramos todos y que la transformación a través del corazón la estábamos viviendo todos juntos.

El experimentar esta transformación que ellos están llevando a cabo es porque viene del corazón. Eso es lo que nos dice Santa Teresa en esta V Morada. Viene la fuerza del amor a movernos. Pues ya alcanzamos esa conexión con nuestro ser superior, con nuestra parte

más alta. Santa Tresa habla en esta morada de *un matrimonio espiritual*. Aquí el corazón ya está listo para amor verdadero. Y si nos dejamos guiar por nuestro corazón, no nos equivocamos.

Los textos que les leí de la V Morada fueron:

“...procuremos siempre ir adelante, y si esto no hay, andemos con gran temor, porque sin duda algún salto nos quiere hacer el demonio; pues no es posible que, habiendo llegado a tanto, deje ir creciendo, *que el amor jamás está ocioso*, y así será harto mala señal.

Porque alma que ha pretendido ser esposa del mismo Dios y tratándose ya con su Majestad y llegado a los términos que queda dicho, no se ha de echar a dormir.”

“... puestos los ojos en el premio y viendo cuan sin tasa es su misericordia, pues con unos gusanos quiere así comunicarse y mostrarse, olvidemos nuestros contentillos de tierra y, puestos los ojos en su grandeza, *corramos encendidas en su amor.*” *M V 10*

Sus comentarios<,

**Fausto:**

**Hoy fue más fácil. No tuve que poner una pared blanca. Me cuesta trabajo y si llegan pensamientos. Sé que aquí está *el oro. Dentro de mí.***

**Cristofer:**

**Me imaginaba como agua. Me cuesta trabajo mi corazón. Me imaginé como agua que está en mi cabeza. Siento fuerte mi corazón. Me pongo en blanco y también entra la inmensidad del cielo azul.**

Silvestre les comentó que *Querer es Poder*. Que se trata de hacer contacto con la conciencia que siempre ha estado ahí. Nunca ha dejado de comunicarse y ahora es el momento de transformación.

**Florencio:**

**Con la meditación me he sentido demasiado tranquilo. Antes era muy impulsivo. Me relajo mucho. Antes me cegaba.**

**Miguel:**

**Me empezó un dolor de cabeza. Vengo muy desgastado.** (Miguel lleva varias semanas trabajando muy fuerte en sus terapias en el 4º. Y 5º. paso)

Entró mucha paz. Saqué coraje. Estaba en un lugar en el monte en mi meditación. Vi mis fantasmas, mis miedos y mis tristezas. Demonios que atacan, ángeles que me vinieron a hablar que vienen a decirme que salga de ese lugar. De pronto se cortó el contacto.

Luis:

Ahora si me conecto. Siento esa paz y sé que es Dios que me la dá. El corazón también puede ser malo...Eso bueno *solo lo siento aquí, lo debo poner en mi vida cotidiana...*

Gabriel:

Se me hizo muy interesante lo del corazón, que sorprendió mucho que tenga más fuerza magnética que la mente... lo puse a prueba y traté de conectarme y sentí algo muy padre... música... mensaje ... mi razonamiento(no entendí) yo tomo la decisión... Me agradó mucho lo del corazón. Gracias.

Gabriel 2:

Me está fascinando esta práctica. La mente me engaña pero **EL CORAZÓN DICE LA VERDAD**. Ahora yo siento mi corazón. Me había olvidado de cómo latía mi corazón. *Siento a Dios dentro y me da fortaleza. Me empieza a gustar este sentir por tener sano mi corazón. Ya no me alimento con maldad. Identifico mis pensamientos. Alimento mi corazón y ya no me dejo engañar.*

Jorge:

En el Chi Kung cierro mis ojos... Me mareé... Como cuando me llevaban a la delegación y llegaba todo mareado... Hoy me clavé en mi respiración y me pierdo en la meditación. Cuando vienen pensamientos me acelero, y me engancha *pero ya puedo dejar ir eso.*

Efraín:

Yo tenía mi corazón de piedra. No sentía. Hace unos días ya no era yo mi mente, *era mi corazón, se que está vivo... Ya no soy yo en ese corazón, es esa alma , ese espíritu que HA RECUPERADO ESE ESTADO DE VIDA*. Ustedes me impulsan

*Hoy disfruto todo aunque sé que estoy preso, ya no soy yo, es mi mente, mi corazón y mi alma*. Mi corazón dejó de ser de piedra. Contacto conmigo, con mi ser superior. Aprendí a amarme.

Agradecemos y concluimos con la Oración de la Serenidad.

Miércoles 29 de Febrero

Ayer fue una sesión muy especial, fuerte, diferente donde al final se nos fue un poco el control del grupo... Pasaron muchas cosas importantes que nos ayudan a ver claramente un poco más allá.

Es difícil porque siempre hay movimiento... los que se van y los que van llegando, siempre afortunadamente hay nuevos. Y estos poco a poco, unos antes otros después se han ido integrando y progresando en sus meditaciones.

También siempre ha habido los inquietos o apáticos que se han ido integrando y entrando para nivelarse con el grupo.

Lo que sucedió ayer nos dejó ver más a fondo y fue muy bueno.

Iniciamos en el patio haciendo el Chi Kung. Alejandra lo llevó. Todos muy concentrados y fue una sesión especialmente fuerte y bonita. Nos acompañó una brisa muy agradable casi todo el tiempo. Pasamos al salón. Yo les había preparado el resumen de las Moradas pensando en que sería bueno antes de iniciar con la VI Morada hacer un repaso, y considerando que era necesario en especial para que los nuevos entendieran un poco más lo que hemos estado viendo.

Primero les pedí que el que quisiera nos platicara lo que había entendido de las Moradas, varios participaron con mucha claridad de lo que era este recorrido; Limpiar tu castillo, que está lleno de habitaciones que hay que recorrer y vaciar, que somos un diamante y todos los tesoros los tenemos dentro, hablaron del templo que somos que hay que cuidar para que pueda habitar el espíritu en él, entienden bien que las primeras moradas es todo este trabajo de limpieza, se refirieron a las fuentes y esta agua que te limpia y purifica que también está en el interior, que la meditación es la IV morada y porque es tan importante, y algo más ....

Comenté que había tratado de hacer este resumen lo más objetivo posible y tratando de resaltar en cada Morada lo principal. Que en realidad es lo mismo que ellos llevan en su tratamiento de Oceánica con *Los 12 pasos*. Que sería interesante, como lo fue para mí, ver la similitud entre ambos, y como cada paso tienen relación con las diferentes Moradas. Los invité a que hicieran.

Que como ya lo hemos visto anteriormente, Todos los caminos espirituales, aunque sean de diferentes religiones te llevan a lo mismo, a descubrir quién eres (yo diría que más y

más noticias de quien soy...) y a encontrarte con Dios (también diría que probadas de Dios...)

Antes de iniciar con la lectura les comenté que efectivamente éramos ese diamante, esa impresionante creación tan misteriosa pero maravillosa. Que el problema está en que nos cuesta mucho trabajo creérnoslo... Que después de lo que vimos la sesión pasada con el tema del corazón, vemos lo poco que en realidad sabemos de nosotros mismos. Comenté del cerebro, y fueron ellos los que me dijeron que solo utilizábamos un 3o 5% y que los genios alcanzaban un poco más, y que si ahora nos dicen que es el corazón más potente aún, pues que nos imagináramos nuestras infinitas posibilidades y capacidades...

Que todo está en conocernos, dentro...Que desde luego teníamos mucho trabajo mientras estamos en esta vida, en este cuerpo, que ahora es el momento de trabajar. Y que lo que podemos ir descubriendo de nosotros y saber cada día un poco más es sin duda por *este camino*.

Que piensen también, porque está comprobado cómo somos capaces de modificar nuestro cerebro, hasta nuestro ADN...Que todos esos genes y patrones heredados de nuestra familia, nuestra infancia, nuestra historia, *tenemos la capacidad para cambiarlos*. Que podemos hacer cada día una nueva creación de nosotros mismos. Por eso hay que trabajar.

Luego les pedí que lo fuéramos leyendo entre todos. Cada uno fue leyendo un párrafo. Se arrebataban la palabra.

Al final aplaudieron. Son lo máximo, me emocionó mucho. Luego les dije que ellos eran esa inspiración. Que al principio que Gabriel me decía todo lo que les damos, le contesté que era mutuo, que ellos nos daban mucho más de lo que se pudieran imaginar... que no viene de mí. Que es todo este movimiento que hacemos juntos. Un movimiento del espíritu. Que cuando creemos que lo bueno viene de nosotros solos es cuando nos equivocamos...

Dijo Gabriel muy lindo que entonces *el aplauso era para Dios!*

Así comenzamos la meditación. Pensamos Alejandra y yo que 20 min estaría bien por los nuevos. Solemos hacerla más tiempo. Insistimos en su postura y su respiración. Yo no abrí los ojos, pero Ale si pudo observar como había varios muy inquietos, molestando al compañero como niños...y algunos que se durmieron.

Esto es importante señalarlo por lo que sucedió después.

Sus comentarios fueron:

**Héctor:**

**Lo bueno también viene de mí... pero si yo no conozco el amor no puedo dar eso...pero lo bueno y lo malo viene de mí...**

**Jorge intervino comentando que *las cosas buenas salen de ti pero no son tuyas...***

Yo dije que el problema de creer que lo bueno viene solo de nosotros es que surge el sentimiento de soberbia y es aquí cuando nos equivocamos.

**Alejandro:**

**Si estamos conectados con el ego y creemos que somos buenos tronamos... pero necesitamos el ego si no somos nada...**

No alcancé a anotar todo lo que dijo Alejandro, pero es que el tema del ego es complejo, estamos viendo cómo debemos profundizar en este tema...

**Gabriel:**

**La revelación siempre viene de Dios...** citando algunos pasajes de la Biblia...

**Jorge:**

**El problema es que todo lo queremos razonar con nuestra mente... y las cosas de Dios van más allá...**

**No puedes dar amor si no te amas primero. El amor se manifiesta de mil maneras, pero como el hombre siempre *está creando formas... cree que el amor debe de llegar de una forma específica...ese es el problema.* (Aquí se está refiriendo Jorge justamente al comentario que hizo Héctor de que no puede dar amor.. de alguna manera aunque es muy cierto lo que dice Jorge .. era un mensaje directo y fuerte para Héctor) Continúa Jorge:**

**Hay una frase muy trillada "Soy carente de amor" ... 'pendejo' ... *eso me ha servido para justificar mis actos...Mas bien soy demandante... He sido carneta y ha sido una justificación para seguir demandando y seguir berrinchudo... EL AMOR SIEMPRE HA ESTADO, SIMPRE SE HA MANIFESTADO...PERO NO EN LA FORMA EN QUE YO ESPERO... LA FORMA HA SIDO MI PROBLEMA...***

Yo comenté que todos sabemos que es el amor, porque de ahí venimos... el problema es que se nos olvido...nos separamos de la Fuente del amor...

Justamente el trabajo espiritual es ir recordando...

Cuando hay tanto dolor y desconexión es justamente por la falta de amor... Cuando empiezas a rendirte y abrir tu corazón Dios automáticamente *te rescata, te alcanza y en ese abrazo perdona y te perdona. Perites la entrada de ese amor infinito y único.*

Cuando te rindes y entregas puedes llegar a *la raíz* del problema, de la separación y solo legando a la raíz, puede entrar el amor.

Continuó **Efraín:**

**Yo estoy muy agradecido con este programa de AA, de Oceánica y con la Meditación. Dios escudriña hasta lo más profundo del corazón. *Cuando El ve que es genuino y es real, El actúa.***

**Uno puede engañar a los terapeutas, y a todo mundo, pero a Dios no lo puedes engañar. SI ERES TRANSPARENTE EL LO DETECTA, s no es así, no funciona...**

**A mí la verdad ( y este comentario fue el detonador...) me da tristeza que algunos compañeros agarren esto de cotorreo...y que no aprovechen esta oportunidad....**

Alejandro se aceleró con este comentario, y empezó a discutir sobre el ego... no lo pude seguir, y al terminar se salió del salón.

**Fausto:**

**Yo aquí vengo a sentirlo, y a aceptar con honestidad y humildad, y si veo el cambio que hay en mí, y no se vale porque también veo el cambio en mis compañeros...**

**Jose Francisco:**

**Tenemos que enseñar con nuestras acciones, respetando...**

**Luis:**

**Dios es quien escudriña mentes y corazón. El enemigo está aquí...**

**Jorge:**

**Cuando vino Diana, estuvimos viendo como si reaccionas es porque algo te toca... Como dicen No? *Si te choca te checa...***

**Ya no busques, hay que encontrarlo..Se puede encontrar en cualquier situación porque te va a mostrar algo, te va a dar una enseñanza. *Ve tu casa y ya no veas la del otro, así opera Dios...***

Los ánimos estaban bastante acelerados... Juan Francisco le dijo a Jorge que porqué siempre tenía que encontrar frases de otros para hablar... que hablara por él...Y en realidad los comentarios de Jorge estaban siendo muy luminosos...

**David:**

**Ya nos estamos saliendo del camino... si se fijan la III Morada habla de esto, de las pruebas, de humildad... de que *cada uno identifique LO QUE ESTÁ SINTIENDO, Y YA NO VER A MI COMPAÑERO...Esto es lo que nos provoca separarnos de la Fuente infinita de Amor. Mejor CUIDO MI PAZ...***

**Alfredo:**

**Me sentí mal...Apenas voy en mi proceso...Yo me animo mucho porque las veo...pero denos chance a los que apenas vamos llegando... nosotros no estamos tan adelantados como ustedes...**

Sentimos este comentario muy sincero, pero de pronto regresó la discusión entre ellos y Héctor ya comentó tirándole muy mala onda a Efraín...

**Que afortunado soy que el compañero ya “se bajó de su nube” para fijarse en mí...**

Fausto salió a la defensa y así siguieron discutiendo... Alejandra y yo no intervenimos, nos tomó por sorpresa, era algo que no había sucedido, finalmente Gabriel lo paró y tomó la iniciativa para terminar la sesión y hacer la oración de la Serenidad juntos.

Varios ya se habían retirado antes.

De regreso en el camino Alejandra y yo estábamos un poco sacadas de onda... y comentamos varias cosas, como que se nos fue el control y que es tenemos que aclararles que es muy importante que den su opinión pero siempre con respeto. Y que si algo les molesta de lo que dicen sus compañeros que no juzguen y que lo intenten recibir como señal de que si me incomoda es por algo que debo yo resolver personalmente, si no fuera así, no me molestaría...

También ver la manera de emparejar al grupo, poner más atención en los que vienen llegando para que se incorporen al nivel del grupo. Exigir más en el sentido que si quieren asistir, ya que no es obligatorio, se esfuercen un poco más en su postura, mantener la atención, y6 que si no van con esa actitud que mejor no asistan.

Fue muy bueno todo lo que pasó. Creo que a cada uno aprende de estas situaciones y ve más claramente cosas importantes que luego se mantienen ocultas...

En una carta que luego les mandé a Inge y Alejandra, pues si me quedé reflexionando mucho en esto, les decía que en el camino sufí se habla mucho de la labor de *sheitan* o el demonio, que es justamente esa, estar muy atento donde se abre una puerta para entrar...y más lo intenta cuando está entrando luz... aquí se aprovechó de comentarios que surgieron que provocaron al ira y el resentimiento en algunos, esa fue la puerta que se abrió... pero al mismo tiempo dicen que éste es justamente su trabajo... porque al provocar esto, se ve claramente donde hay que limpiar... qué es lo que provoca la separación... *Y esto es fundamental en el camino* lo importante es aprovechar la lección y la oportunidad de conocerme *más a fondo*...

7 de Marzo

Llegamos temprano Alejandra, Silvestre y yo. Hacía mucho calor para hacer el Chi Kung en el patio y nos fuimos al salón de adentro. No éramos muchos esta vez pues varios de ellos estaban en sesiones con familiares.

Los ejercicios de Chi kung los hicieron con mucha concentración Cada vez, comentan, van sintiendo más fuerte la energía.

La mayoría de los que estaban esta vez en la sesión eran nuevos y por lo mismo fue muy oportuno hablar con ellos de lo que ocurrió el miércoles anterior.

Yo les comenté que era muy importante que dieran sus opiniones sinceras, fueran positivas o negativas. Que en realidad todo es positivo, que lo que es realmente importante es respetar la opinión de los demás, no hacer juicios y la tolerancia. Que como lo hemos comentado, cuando algo de lo que dice un compañero te molesta, es porque algo te espejea, y es la oportunidad para ver cada uno que tenemos que limpiar dentro. También que si decidían estar en este grupo de meditación era importante echarle ganas, querer de verdad ir avanzando, concentrarse y cuidar su postura, su respiración. Que los avances se van dando de manera muy sutil, pero van pasando muchas cosas interiormente. Que no necesariamente tienen que sentir, o ver algo..., que no estén esperando 'que sucedan cosas'... que solo pongan SU INTENCIÓN de entregar y abrir su corazón a recibir. El espíritu se mueve sin que nos demos cuenta, nuestro trabajo está en *disponernos y permitirlo* porque lo que sí es real es el movimiento que va sucediendo por dentro...es imperceptible, pero van pasando muchas cosas... a veces los efectos los vemos cuando menos lo imaginamos...

Alejandra les dijo que es verdad que hay unos que van más avanzados porque ya llevan más tiempo y que lo importante es que cada uno vaya haciendo su mejor esfuerzo. Que el que se está moviendo es el Espíritu Santo, que lo crean de verdad, que tengan esa confianza. También que nos hagan todas las preguntas que quieran, directamente o por escrito, que tengan esa confianza para preguntar cualquier cosa.

José Francisco comentó porque se había molestado la sesión pasada, pues si siente algo de intolerancia de los que ya llevan tiempo hacia los nuevos pero si entendía que era un proceso.

Yo les comenté que aunque se oyera muy cursi, lo que estábamos haciendo ahí todos juntos era formando *un solo corazón*, que lo creyeran porque así era, y que no podíamos permitir que ese corazón se quebrantara, que estábamos todos juntos en esta empresa.

Silvestre también los animó a continuar y les platicó por una experiencia personal como efectivamente *este camino si sirve*, y es el correcto, que confíen en eso. Que no hay casualidades, sino *causalidades*, y que por algo, y para algo cada uno de nosotros estábamos ahí reunidos, y cada uno lo irá descubriendo.

Entonces iniciamos.

Me pareció oportuno ya que la mayoría eran nuevos, retomar algunas citas de la IV Morada que justamente trata de la Meditación.

Les recordé como algunos de ellos, justamente la sesión pasada, Cristofer y Jorge se habían referido a esa *agua mística, esa agua celestial que te purifica y limpia*. Que lo creyeran porque eso sucede en la meditación, cuando hay una intención verdadera de entrega, de abrir, de rendirse y más con todo ese trabajo interior que ellos están llevando a cabo en su programa de Oceánica, el 4º. Y 5º. Paso que es justamente esa rendición paree ese trabajo de autoconocimiento profundo y ese encontrarse con *la raíz del dolor y de la separación*, esa es la clave... es entonces que entra la luz de la sanación y ese manantial interior que cada uno tenemos dentro *nos lava y llega hasta el lugar más escondido de nuestro ser a purificar y liberarnos* y eso es lo que sucede con la meditación.

Que también es, y ya lo hemos comentado anteriormente, como si *estuviéramos conectados a un cable de alta tensión con la Fuente del amor, con Dios, o con nuestro Ser superior*. Que la forma es lo de menos, lo importante es identificar esta conexión, buscarla, desearla...

Que se podían imaginar también como un tubo que sale de la cabeza y te conecta con el infinito, el universo, la luz...Eso es la meditación y que no es solo durante ese tiempo que

estamos ahí juntos, que lo verdaderamente importante es llevar la meditación a nuestra vida cotidiana, alcanzar este grado de conexión y tratar de mantenerlo todo el día.

Entonces les leí y así iniciamos la meditación:

*“Estotra fuente, vine el agua de su mismo nacimiento, que es Dios, y así como Su Majestad quiere, cuando es servido a hacer alguna merced sobrenatural, produce con grandísima paz y quietud y suavidad de lo muy interior de nosotros mismos, yo no sé hacia donde ni cómo, ni aquel contento y deleite se siente como los de acá en el corazón –digo en su principio, que después todo lo hinche-, base revertiendo esta agua por todas ls moradas y potencias hasta llegar al cuerpo; que por eso dije que comienza de Dios y acaba en nosotros...”*

*...y no me parece que es cosa –como digo- que su nacimiento es del corazón, sino de otra parte aún más interior, como una cosa profunda. Pienso que debe ser el centro del alma...que, cierto, veo secretos en nosotros mismos que me traen espantada mucha veces. Y ¡cuántos más debe haber! ¡Oh Señor mío y Dios mío, qué grandes son vuestras grandezas!, y andamos acá como unos pastorcillos bobos, que nos parece alcanzamos algo de Vos y debe ser tanto como nonada, pues en nosotros mismo están grandes secretos que no entendemos.”*

Poco más adelante nos dice:

*... aquel ensanchamiento; que así parece que, como comienza a producir aquella agua celestial de este manantial que digo de lo profundo de nosotros, PARECE QUE SE VA DILATANDO Y ENSANCHANDO TODO NUESTRO INTERIOR Y PRODUCIENDO UNOS BIENE QUE NO SE PUEDEN DECIR, NI AUN EL ALMA SABE ENTENDER QUÉ ES LO QUE SE LE DA ALLÍ”*

M IV 4,5,6

Sus comentarios fueron:

**José Luis:**

**Me falta concentración, pero poco a poco voy mejor.**

**Alfredo:**

**Siento que iba en las nubes y de repente me caía... me relajó mucho y me duermo...**

Alejandra les comentó que la postura es muy importante. Que hay que sentarse sobre los huesos de las pompas, con la espalda recta y todos los músculos relajados. Que es bueno concentrarse en un punto y en nuestra respiración.

**Luis:**

**Me agrada. Pude concentrarme y llegar a la meditación profunda. Despierto y me siento con más energía.**

**Juan Francisco:**

**Por unos pequeños instantes me encontré en un bosque al lado de un arroyo... había pajaritos... Me gustó mucho**

**Francisco:**

**Con los ejercicios que hicimos sentí como traíamos la energía. Hoy lo sentí muy fuerte y vi como mis vellos (señalando sus brazos) se empezaron a enchinar.**

**Después de que nos leyeron lo de Las Moradas, como que me desprendía de mi cuerpo, y los veía desde arriba... Me quedé confuso...**

***Creo que la espiritualidad es estar en armonía conmigo mismo y con el universo...***

**Me siento tranquilo y en paz.**

**Jorge 2:**

**Trato de entender. No hubo nada especial.**

**Gabriel 2:**

**La energía la siento como si fuera un imán.**

***Siento lo del manantial, esa agua viva que sale de uno mismo y empiezas a tener esa tranquilidad... Salen las lágrimas... Hoy ya no tapo ese sentimiento... puedo socializar... tengo un equilibrio con mis emociones.***

**Luis:**

**DEBEMOS APROVECHAR ESTE TIEMPO PARA CONSTRUIR Y PERDONAR**

Es maravilloso escuchar esto.

Así concluimos... Recordándoles que *la CORRIENTE DE ALTA TENSIÓN ESTÁ SIEMPRE A LA MANO, EN CUALQUIER MOMENTO Y EN CUALQUIER LUGAR.... Y QUE ES GRATIS!*

Y que pusieran una SONRISA en su cara y sobre todo en SU CORAZÓN.

Nos levantamos y abrazamos para decir juntos la oración de la serenidad.

Miércoles 14 de Marzo

Llegamos Inge, Sivestre, Alejandra y yo. Esta vez nos acompañó Hernán, quien trabaja en la Secretaría de Salud como director de Medicina Complementaria.

Los ejercicios los realizamos en la sala donde hacemos la meditación. Aunque el espacio es reducido y quedamos un poco apretados, el calor afuera era muy fuerte, pues es a rayo del sol.

Nuevamente los ejercicios los hicieron con mucha concentración y ganas. Realmente se siente la energía fuertemente.

Ellos comentan que cada vez lo van disfrutando y entendiendo mejor como se va generando toda esta energía y esta conexión y equilibrio entre la energía interna y la externa.

Al terminar Inge les comentó como la práctica de estos ejercicios y la práctica de la meditación, te van llevando poco a poco a entender muy bien como efectivamente todos somos parte de una realidad mayor.

Los alentó a tener mucha paciencia en este camino. Nos platicó como cuando ella inició con la práctica, no solo no sentía nada, sino que con la postura le dolía mucho la espalda. Y que fue logrando avanzar muy poco a poco. Nuevamente les recordó que aunque los resultados no estén a la vista, si se va dando una transformación interiormente y de manera muy sutil.

También dijo que aunque unos estén más avanzados en la práctica ya que llevan más tiempo, ella veía claramente en cada uno una diferencia.

Insistió también en la postura, la respiración, repetir una frase que los ayude a entrar en su interior y poner su atención en los centros de energía de su cuerpo, principalmente le tan tien bajo que ese encuentra en el área del ombligo. Explicó que este punto es muy importante porque es donde se juntan la energía del cielo y de la tierra. Y es lo que nos ayuda a mantenernos en equilibrio, bien centrados y *con los pies en la tierra*.

También comentó que después de la meditación, Hernán les comentaría sobre las investigaciones que avalan los grandes beneficios a la salud por la práctica de estos ejercicios.

Inge nos dijo que desde que realiza los ejercicios de Chi Kung más tiempo y en la mañana y en la noche, ha mejorado considerablemente su salud y también ha notado como entra más profundo en sus meditaciones.

Antes de iniciar la meditación yo les comenté como Santa Teresa, aunque vivió en el s. XVI comprendió muy bien como efectivamente somos esa parte de algo mayor. Que era importante tener esa paciencia de la que hablaba Inge para poco a poco ir abriendo la conciencia a entender estas verdades. Y a nuevas experiencias.

Que esta sexta Morada tiene mucho que ver con entenderse como en verdad somos parte de esta conexión con nuestro ser superior como cada quien lo perciba. Que es muy importante no desanimarse y PERSEVERAR.

Paciencia y CONFIANZA.

Iniciamos la sexta Morada que así inicia:

*“Pues vengamos con el favor del Espíritu Santo a hablar en las sextas moradas, adonde el alma ya queda herida del amor del Esposo y procura más lugar para estar sola y quitar todo lo que puede, conforme a su estado, que la puede estorbar de esta soledad.”*

*Está tan esculpida en el alma aquella vista que todo su deseo es tornarla a gozar... y está casi siempre tan junta con Su Majestad, que de allí le viene la fortaleza.” M 6, 1, 1 Y 2*

*“Porque, como el alma ve claro que si tiene algún bien es dado de Dios y en ninguna manera no suyo, porque poco antes se vio muy pobre... el Señor le ha dado mayor luz de que ninguna cosa es buena suya, sino dada de Su Majestad... Esto es gran verdad, y antes fortalece el alma que la acobarda: porque ya la experiencia la tiene enseñada la gran ganancia que le viene por este camino...” M 6, 1, 4 y 5*

Se presentó Hernán. Les compartió algunos de los grandes beneficios al realizar estas prácticas. Y como se ha implementado estos programas en diferentes instituciones y hospitales corroborando la enorme mejoría en la salud de los pacientes.

Esto hoy en día se puede comprobar científicamente.

Los animó a continuar con sus prácticas. Habló de su experiencia personal pues él pudo sanara de un grave padecimiento solo con medicina tradicional y alternativa.

Los felicitó por su trabajo.

**Inició con su participación Gabriel 2:**

**Yo antes tenía miedo a la soledad. Ahorita ya no estoy solo. Y no es tanto por mi familia como que *hoy siento a Dios. Desde que empecé a limpiar mi casa. Empecé a limpiar su cuerpo de Dios, SU CASTILLO de Dios. HOY TENGO EL AMOR DE DIOS.* Saqué todo lo malo. Ya no ese Gabriel que fumaba y se drogaba. Aquí me transformaron. Ese capullo, hoy soy mariposa.**

**Hoy me paro con buen humor. Hoy *acepto y entiendo todo.* Mi enemigo soy yo, ya lo entiendo. Hoy identifico cuando me enganchaba. *Me pongo en los zapatos del otro. Ya no juzgo.* Encuentro empatía. La meditación me ayuda mucho. No es vanagloria. Hoy me estoy preparando para una pelea el 30 de Abril. Y me entreno y uso mis mantras, y cuando ya no puedo más sale otra pila dentro de mí....Gracias**

**Gabriel 1:**

**Siempre me ha gustado venir. Yo veo que cuando ando cargado de energía negativa, aquí la cambio por positiva. También lo siento medicinal para mi cuerpo.**

***Antes no me preocupaba por mí.* No soy de ninguna religión. Me siento en armonía con la naturaleza y el cosmos. Sé que hay un DISEÑADOR, UN CREADOR, ALGO SUPERIOR y a través de la meditación lo siento. Sé que no voy a ser santo (nos reímos) pero si una mejor persona y por eso vengo.**

**Hoy no quería venir, traía coraje... y me animé, y se me baja el coraje**

**Rogelio:**

**Antes la verdad no entendía. Pero hoy siento que aquí es *mi momento personal íntimo.* Aquí me siento lleno de energía y muy tranquilo y contento.**

**Cristofer:**

**A mí me ha servido mucho. *Mi vida ha cambiado. Ya no tengo los mismos pensamientos. Mi renuencia ya se fue* (efectivamente Cristofer tardó un buen tiempo en entrar, en integrarse, ha sido de los que más evidentemente se le ve el cambio. Sobre todo en su rostro, su sonrisa, su mirada. Ahora es hasta dulce su expresión).**

**Mi vida no tenía sentido. Ahora me junto con un compañero y hago mi meditación y si nos ha funcionado.**

**Gracias a ustedes por seguir apoyándonos.**

**Héctor:**

**Yo día tras día lo intento. No puedo hallar ese contacto con Dios... o no tengo fe... no sé qué pasa en mí. Me molesta... porque los veo a mis compañeros y la verdad siento envidia que yo no puedo... Me gustaría saber como es que ustedes si han podido...**

Inge comentó que para ella fue muy difícil, que durante mucho tiempo lo único que sentía era dolor de espalda. Lo animó a que persistiera, a que no tratara de alcanzar nada... le dijo que aunque él no viera ningún avance, ella si lo veía cambiado...

Aquí nuevamente intervino **Rogelio**. Nos dio mucho gusto pues durante mucho tiempo entraba con una actitud distante y ausente, ahora es otro. Le dijo:

**Yo me la pasaba dormido. De pronto repitiendo el mantra me empecé a concentrar y me empezó a gustar.**

**Cristofer lo animó:**

**Yo antes andaba muy distraído. Decía “Hoy viene Monte Tabor, chale... *ya tengo media hora para dormir...* (todos nos reímos)**

**Pero después de un tiempo un día nos dijeron algo que me sirvió mucho, que pusiéramos nuestros problemas en medio, yo ahí los puse y vi clarito donde estaban todos mis problemas, ahora es muy diferente, eso me sirvió mucho, y SI funciona.**

Intervino Hernán dándoles algunos consejos. Les dijo:

Yo les puedo dar algunos trucos. Es importante la sensación de que debemos *vaciarnos para poder recibir*.

Primero hay que concentrarse en la respiración. En como entra el aire a nuestro cuerpo. Solo atender eso, y si llegan los pensamientos, que van a llegar, saber que están ahí, reconocerlos y *dejarlos que se vayan y sigo poniendo atención en mi respiración*.

Segundo, concentrarme en los centros energéticos de mi cuerpo.

Silvestre les dijo:

Ya saben quién soy... Yo soy aquél....(risas)

Es como cuando uno empieza a manejar... Empezamos con miedo, y justo eso provocaba que nos pararan, como que atraíamos al policía... **ASÍ ES NUESTRA MENTE, ATRAE LO POSITIVO Y LO NEGATIVO...**

Esto, la meditación, es la parte positiva. Esto es 100% espiritual. Dice un pasaje de la Biblia:

*“Venid a mí todos los que estén cansados y trabajados...que yo les haré descansar... mi yugo es ligero...”*

*AQUÍ ES PARA DESCANSAR EL ESPÍRITU*

*Recibir una energía que viene del corazón. TODO, EL AMOR LO TRANSFORMA. Visualizo mi cuerpo transparente.*

**Rogelio:**

**Me gustaría saber cómo funciona... El otro día estaba muy relajado en mi meditación y me venía la imagen de mi hermana. Como que me conecté por ella porque estaba atravesando una situación difícil, me platicó mi mamá cuando vino. Como Fausto dijo que siente que manda energía.. me gustaría entender...**

Dijo Inge:

Si se va despertando cierta visión, intuición y clarividencia. Pues algo captaste. Te abriste y te sensibilizaste. Podemos tener esta frase presente:

*“Dios me ama, yo me acepto” Y puedes mandar energía curativa. Mandar luz.*

**Gabriel:**

**Lo que uno atrae es esa energía electromagnética. Si tienes miedo eso atraes. Cuando uno se quiere bien es diferente. Antes yo me odiaba y me sentía indigno... “Los pensamientos ( se dirigió a Rogelio) son efluvios (no sé si entendí bien la palabra) que andan en el aire y tu lo captaste.”**

Silvestre comentó que el principal problema es la concentración. Que es bueno fijar la mirada en el entrecejo. O hacia un círculo. Concentrarse en un punto y respirar en tres tiempos, inhalar, sostener y exhalar.

Inge agregó que es muy bueno también concentrarse en el entrecejo que viene a ser nuestro ojo espiritual, o en la parte del abdomen.

**Este es nuestro principal centro de energía pues es la conexión entre el cielo y la tierra.**

Siempre los animamos a que no se desesperen, son pasos muy sutiles. A SER PACIENTES Y PERSEVERANTES.

Concluimos abrazados en círculo y recitando la oración de la SERENIDAD.

21 de Marzo

Llegamos Alejandra y yo. Al saludarnos en seguida empezaron a comentar que era el inicio de la Primavera. Que hiciéramos los ejercicios en el patio por la nueva energía. Que era el equinoccio, y como a esa hora, ya que eran las 12 a.m.

Decidimos hacerlo adentro pues estaba muy fuerte el calor, y no es conveniente.

Antes de iniciar les pregunté si alguien sabía algo sobre este tema. El significado del equinoccio. Y uno de ellos nos dijo que era porque iniciaba una nueva energía, un nuevo ciclo.

Yo les comenté que era bueno que pusiéramos esta intención en nuestros ejercicios y nuestra meditación. *Dar entrada a lo nuevo y dejar atrás lo viejo.*

Sentimos muy fuerte la energía con los ejercicios.

Iniciamos revisando algo sobre la IV Morada de lo que vimos hace 8 días. Les pedí que se sintieran con toda la confianza de preguntar, no solo por los nuevos, sino a todos.

Estaba la canasta en centro para sus peticiones. Les comenté que si no lo traían por escrito, que solo con que pusieran la intención y era lo mismo. Que pensarán si en ese momento tenían alguna necesidad, o quisieran pedir o agradecer algo, que simplemente pusieran esta intención claramente en su corazón. Les recordé que la oración cuando se hace en comunidad es muy poderosa.

Les hablé de que tenemos varios cuerpos. El físico, el mental, el emocional y el espiritual. Y que en el cuerpo emocional, toda la carga de energía negativa, si no la liberamos, la seguimos cargando, y literalmente es un peso que está ahí...no se vé, pero se percibe lesa densidad...Esta vieja energía es la que hay que limpiar, purificar, vaciar... Esto se logra con todo este trabajo interior que nunca terminamos de hacer en esta vida, y que vienen de esos eventos en nuestra vida donde hubo dolor, o miedo o ira. De aquí se desprenden todas las emociones negativas como rencor, envidia, resentimientos, deseo de venganza, violencia, etc.

Les recordé que eran muy afortunados por estar en este programa de sanación, y que aunque sonara raro porque entendía perfecto donde se encontraban...tenía una gran ventaja sobre mucha gente que está allá afuera viviendo totalmente inconcientes y

separados de sí mismos, y tan ocupados y distraídos que ni siquiera con la mínima intención de buscar que hay en su interior, que duele, que tiene sin resolver...

Y mucha gente tampoco tiene esta oportunidad de entrar dentro de sí mismos por otras circunstancias. Y que en fondo desearían estar viviendo el proceso de sanación y claridad en el que ellos se encuentran. Por eso es muy importante que aprovechen al máximo esta oportunidad. Este trabajo del 4º. Y 5º. Paso... este dar lugar al espíritu dentro de nosotros, a la entrada de su luz, su sanación, su consuelo...

Les recordé como una vez hace tiempo comentó Gabriel 1 que él estaba tomando este encierro obligado como *un retiro espiritual*, y es que eso es justamente...

**Gabriel 2 comentó que el gracias a todo esto se pudo reconciliar con su papá después de más de 20 años de estar distanciados...y lo bien que se siente con esto y con toda la transformación que está viviendo. Que es verdad lo de limpiar esa energía. Que si es esa agua viva. Y que lo de vaciar la copa si se puede.**

También les comenté que eso de esa agua celestial en esta Morada, la IV Morada que es lo que hacemos juntos, nuestra meditación, nuestra oración sincera, es cuando en verdad sanamos profundamente, porque viene el consuelo divino, como dice Santa Teresa, viene *El CIRUJANO MAYOR A SANARNOS...*

Retomando el tema de esas energías densas que vamos cargando y acumulando, es muy importante que las identifiquemos, que identifiquemos LA RAIZ, de donde vienen, de donde surgieron... así como Cristófer lo identificó tan claramente en una meditación y experimentó como de ahí todo empezó a cambiar y a moverse diferente.

Los animé a que tuvieran esa confianza de que de pronto con la meditación uno recibe esa claridad para entender muchas cosas, esa guía... El Espíritu Santo te lo va mostrando...

Al tener ya ubicado el evento, esta raíz del dolor, entonces aprovechar este tiempo de meditación para *entregarlo y dejarlo ir, rendirlo, aceptarlo...* es así como erradicamos esa energía densa de nuestro cuerpo de dolor, el cuerpo emocional.

Esta es la manera que puede entrar el amor, esta *agua mística sanadora, este consuelo infinito.*

Les comenté mi experiencia cuando yo hace tiempo estuve en una terapia, y como de pronto, surgían eventos muy dolorosos que yo no tenía ni idea que pudieran estar por ahí almacenados en este cuerpo de dolor...obviamente cosas que no quería ni ver ni confrontar...pero lo liberador y luminoso que fue hacer este trabajo...

Desde luego, como ellos lo están viviendo en sus terapias, se necesita mucho valor, honestidad, valentía, y deseo de encontrar la verdad, y en la medida en la que uno trabaja, es la medida de la sanación... Si trabajo "por encimita" así será mi sanación..." por encimita..."

Como me dice un maestro:

Dios te dá en la medida que tu le das... Si le das poco, te regresa poco..., si le das mucho, te da mucho..., *pero si le das todo... El te da todo de regreso...*"

Por eso gracias a este profundo trabajo interior y con la meditación, es como el hombre va experimentando esta conexión entre su humanidad y su divinidad. Empieza a entender como *si es verdad que Dios se encuentra adentro de nosotros. Y este es el paso entre las Moradas inferiores y las superiores, donde este NUEVO hombre va comprendiendo su misión en este mundo. Va comprendiendo que todos estamos unidos y que todos somos hermanos. Entonces alcanza plena seguridad y confianza.*

En la VI Morada, Teresa nos dice que podemos seguir teniendo momentos de oscuridad en nuestro entendimiento y que a veces el demonio viene a inquietarnos, y que esto Dios lo permite para comprender mejor donde está nuestra separación. En donde debo trabajar.

Les dije que es verdad que *TODO LO QUE NECESITAMOS SABER ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS*. Que tenemos esa capacidad para elegir qué voz queremos escuchar, la que viene de nuestra parte más alta y luminosa, esa que está en conexión directa con Dios, o esa voz que nos oscurece y confunde.

El demonio también constantemente nos prueba... nos dice claramente por donde nos vamos a la separación...yo elijo en cada momento y circunstancia de mi vida donde quiero estar...

*Y DIOS SIEMPRE ES INMEDIATO...En el instante que recurrimos a El... ve la manera de aparecer y de hablarte...*

Les leí:

*"... en esta Morada... está el entendimiento tan oscuro que no es capaz de ver la verdad, sino creer lo que la imaginación le representa, y los desatinos que el demonio la quiere representar, a quien debe de nuestro Señor de dar licencia para que la pruebe y aun que la haga entender que está reprobada de Dios."*

*M VI 1, 9*

Les platiqué como en el sufismo, el camino espiritual de la religión del Islam, también, así como Santa Teresa, el demonio viene a ser de cierta manera “un aliado” en el camino espiritual. Les dije que entiendo que suena muy raro entenderlo así, pero a mí en lo personal me hace mucho sentido y así lo siento por experiencia, como viene a ser *esa voz de separación de tentación, de confusión*, por eso se los quise compartir. Esa equivocación, o falta o mala acción Y lo importante es estar conciente de esto para ir fortaleciendo nuestra voluntad y nuestro espíritu, para no caer nuevamente en la misma trampa.

Siguiente cita:

*“En fin, que ningún remedio hay en esta tempestad, sino aguardar a la misericordia de Dios, que a deshora, con una palabra sola suya o una ocasión que acaso sucedió, lo quita todo tan de presto, que parece no hubo nublado en aquel alma, SEGÚN QUEDA LLENA DE SOL Y DE MUCHO MAS CONSUELO; y como quien se ha escapado de una batalla peligrosa con haber ganado la victoria, queda alabando a nuestro Señor, que fue el que peleó para el vencimiento; porque conoce muy claro que ella no peleó... conoce claramente su miseria y lo poquísimo que podemos de nosotros si nos desamparase el Señor.” M. 6 1,10*

Así iniciamos nuestra meditación escuchando cantos gregorianos. Esta vez nos pareció oportuno hacer dos sesiones de meditación.

La primera fue después de las reflexiones y de leer los textos y con los cantos gregorianos.

Interrumpimos con una caminata en silencio y al regresar les pusimos una meditación guiada por el Padre carmelita Miguel Ángel que te va llevando un poco de la mano y les gustó y facilitó entrar en la meditación.

Sus comentarios al final fueron:

**Gabriel 1:**

**Yo sí entiendo que hay un macrocosmos y un microcosmos. Hay que dejárselo a Dios. HOY SENTÍ ESA SEGURIDAD. Como que me fui. Sentí mucha paz. Traté de conectarme y así lo sentí. Les agradezco mucho por ayudarme a alcanzar estos estados.**

...(aquí no alcancé a entender)... **son sagrados. HAY GRAN ESPERANZA.**

**J Francisco:**

**Repetía las palabras que oía del padrecito mentalmente y sentí una tranquilidad que no puedo explicar. Se adormecía mi cuerpo.**

**CUANDO ATRAVIESO MI CORAZÓN SIN DAÑARLO...** aquí se refería a lo que escuchó en la meditación que le llegó profundamente porque así nos lo hizo saber con la manera en que nos estaba compartiendo su experiencia;

**Cuando me busques DENTRO DE TI... sentí como bajaba y subía un hormigueo. Mucha paz y tranquilidad en el cuerpo Y EN EL ALMA.**

**Jorge 2:**

**Hoy sentí como un calorcito. Fue un momento nada más**

**Diego:**

**Estos espacios aunque son muy cortos es donde reconozco todo lo que he logrado. Llevo 2 años de abstinencia después de 15 de drogadicción. *Es muy bonito saber que El está conmigo y que HA SIDO EL...también refiriéndose a las palabras del P. Miguel Angel:***

***“Atravieso el corazón sin que lo lastime.***

***Ha sido un trabajo arduo...desde chavo todo lo malo de mi corazón... no ha sido fácil... pero es lo que necesito para crecer.***

**Efraín:**

**A través de esta meditación sentí una plenitud interna. Antes solo me importaba tener novia, coche, mi celular... nunca lo de adentro. No me fijaba dentro de mí. *Vivía muy bien pero vacío y hueco por dentro.***

**Ahora a veces digo palabras que ni yo creo que las digo. Estuve 31 años de mi vida vacío, *muerto espiritualmente.* Ahora a pesar de estar preso estoy feliz. Vivo mi presente.**

**Francisco:**

**Este espacio me regala mucho. Puedo encontrar serenidad. Esto me conmueve muchísimo cuando lo mencionan...*Como ESTAS CONSTRUYENDO TU PALACIO. TU MORADA. Se me queda grabado. Sé que me falta. Que debo buscar armonía con mis hermanos y con el universo, eso me falta, NO QUEDARME YO SOLO CONMIGO...***

**Gabriel 2:**

**Aquí encuentro equilibrio. Soy iracundo. Trabajo la tolerancia y darme tiempo a mí mismo. *Vengo a recordarme que soy valioso.* Hoy ya no se me enoja la droga. Hoy tengo**

esa fortaleza. Este es un recordatorio. ***Aquí vengo a alimentar mi espíritu.*** También me ayuda mucho en mis ejercicios para mi próxima pelea (de box)

**Víctor:**

**Me gusta mucho la meditación. Me intolerero y aquí siento como se va esa energía. Cada que amanece doy gracias. Quiero seguir practicando la meditación con ustedes cuando salga. Llevo dos años dos meses sin consumir. Aquí he aprendido mucho. ME HE DADO CUENTA AQYUÍ ADENTRO QUE DIOS EXISTE.** Hoy tengo una buena oportunidad que no voy a desaprovechar.

**Rodolfo:**

**Pensaba que porque será que cada vez que llega esta temporada, y del equinoccio, me pongo de malas. Siento como energías que chocan y cada año es lo mismo... quisiera entender porque es esto...**

Ale le comentó que puede ser muy sensible a la energía, que en esta temporada se siente más fuerte y efectivamente por varios de sus comentarios Rodolfo es especialmente intuitivo... y yo lo invité a que tratara de ir más adentro... que todo lo que necesitamos saber lo encontramos dentro de nosotros, que quizá pueda haber un evento en su vida significativo donde inconscientemente hace la conexión con esta época del año... que recordara que somos un gran misterio...pero que pensara mejor que este tiempo de primavera es un tiempo muy especial, yo lo entiendo como "Un tiempo de gracia", siento que así es...

Le dije que una gran maestra sufí nos dice constantemente:

TU ERES LA PREGUNTA... TU ERES LA RESPUESTA...

Cerramos nuestra sesión con la oración de la serenidad.

28 de Marzo

Esta sesión fue sumamente especial... padrísima... pasaron cosas nuevas... Como que se abrió un nuevo espacio que fue lo que favoreció que abriera mi corazón ante ellos y me desnudara en cierta forma. De pronto sentí esa necesidad de compartirles lo que yo estaba viviendo interiormente estos días, pues justamente es sobre lo que hemos venido hablando de lo importante que es este *estar dispuesto a romperte interiormente y a romper todas tus imágenes e ideas de muchas cosas que ya tienes grabadas y que es lo que te impide llegar a la verdad...* es justamente lo que me estaba sucediendo por una situación que se presentó con Fernando mi esposo el sábado anterior

Lo platiqué con Ale en el camino y coincidimos en que era positivo compartírselos.

Llegamos puntualmente, ya nos esperaban. Al poco rato salieron de sus sesiones y como éramos muchos, decidimos hacer los ejercicios en el patio. Pero en el área de sombra pues el sol estaba muy fuerte.

No fue buena idea. Esta colocación no favoreció a que hubiera concentración y parecía que todos estaban dispersos. Igual la energía. Así que Ale no se extendió mucho por lo mismo y pasamos a la meditación.

Acordamos que aunque quedemos muy apretados es mucho mejor practicar los ejercicios adentro.

Pasamos al salón, prendimos el incienso, la vela, pusimos la canasta con sus peticiones, alguno más se acercó a colocarla y así iniciamos.

Inicié diciéndoles que es verdad como *Dios nos va 'cocinando' a cada uno individual y personalmente*. Como el Espíritu Santo se mueve según el proceso en el que cada uno se encuentra y en un momento específico. Que cada uno es único y tiene que vivir y aprender cosas concretas y ahí es donde Dios a través del Espíritu Santo aprovecha cada situación que se presenta para traer la luz necesaria si estamos con esta disposición de caminar e irte *rompiendo* en cierta forma...

Que a veces es a través de cosas difíciles y otras lo hace a través de cosas muy sencillas, casi imperceptibles. Pero que siempre se está moviendo con nosotros a favor de nuestro crecimiento.

Les hablé que gracias a una situación que se presentó con mi esposo donde tuvimos una fuerte discusión el sábado anterior, de pronto sucedió algo inesperado, como si alrededor de todo este argumento que se había repetido a lo largo de tantos años juntos, pues estamos cerca de cumplir nuestros 30 años de casados, surgiera una luz donde yo pude ver donde estaba justamente ese velo que me impedía ver la verdad, y sentí claramente *como esta imagen de separación se desgarraba*, se desvanecía...

Les dije que se imaginaran como nuestro corazón está ahí, en lo más profundo de nuestro interior, pero que tiene mucho velos que es lo que hay que ir quitando o rasgando..., como dice Santa Teresa, ir puliendo ese cristal interior de nuestro castillo para poder ver la verdad de quien somos y de lo que hay en nuestro interior cuando vamos purificando nuestro corazón.

Que es necesario el arrepentimiento sincero cuando ves tus errores. Les dije como en ese momento de claridad de pronto me hice chiquitita, y como se desmoronaba esa imagen que me había mantenido tanto tiempo queriendo creer que tenía la razón...

También les dije como cuando te rindes y lo entregas sinceramente Dios en seguida te rescata y te consuela, y que es una consuelo indescriptible que algunos de ellos ya nos han compartido experiencias así.

Que se van abriendo esas puertas que uno no tiene ni idea y que también como dice Santa Teresa en esos momentos viene *El Cirujano Mayor a sanarte en lo más profundo de tu corazón.*

Sentía como si Dios de alguna manera me hubiera estado preparando con las pláticas anteriores y con las meditaciones para que estuviera lista para limpiar esto y que estarlo viviendo tan REAL lo que me estaba pasando interiormente en relación a todo lo que leemos de las Moradas y los diferentes textos, así como las reflexiones que hacemos juntos, pues me inspiraba mucho querer compartirlo con ellos.

Que en mi caso, gracias a Fernando mi esposo yo he aprendido a dar los mayores “brincos” en mi camino. Y que ubicaran como cada uno de nosotros vamos caminando por la vida con diferentes maestros, que son como espejos que vienen a mostrarte eso que debes trabajar y que suelen ser las personas que tenemos más cerca; a veces nuestra pareja, o un hijo o un amigo cercano, y Dios a través de ellos es como más claramente te habla, por eso *es tan importante atender las señales...*

*(Y más me inspiraba al estar viendo sus caras en ese momento, todos con una atención y un interés que más me animaba. En realidad yo si estaba sintiendo en ese momento como estaba yo abriendo mi corazón con alguien muy cercano, alguien que comprendía y podía de verdad comprenderme y escucharme.... Eso sentía. Una familia.)*

**Luis hizo referencia a algunas citas de la Biblia que tenían que ver con esto que les estaba compartiendo:**

**No sé porque pero me vino a la mente esto que he tenido presente que dice en la Biblia de que “*Si uno escucha mi palabra y me abre la puerta, entraré en su casa y comeré con él y él conmigo*”** (Apocalipsis 3, 19-20)

**Y “... *Si alguien me ama y guardará mis palabras y mi Padre lo amará ENTONCES VENDREMOS A PONER NUESTRA MORADA EN EL*”** (Juan 14, 1-31)

**Y también cuando dice “*Si perseveran en mi palabra... conocerán la verdad y LA VERDAD OS HARÁ LIBRES.*”** (Juan 8, 30-59)

## **No sé porqué como que se me vino esto...**

Le dije a Luis que porque seguramente tenía que compartírnoslo en ese momento.

Alejandra también les dijo que mucha gente evita la meditación porque no quieren encontrarse con al verdad. Y porque no quieren hacer ese trabajo.

Les dijo que todos ellos se merecen salir de todo esto. Que son seres muy valiosos. Que se esforzaran. Recordó el pasaje de la Biblia donde Jesús dice:

***“Yo soy el Camino, La Verdad y la Vida, si me conocen a mí, conocerán a mi Padre, el Padre permanece en mí y yo en ustedes.”*** (Juan 14, 1-31)

Los textos de las Vi Morada que les leí fueron:

*“... que muchas veces estando la persona descuidada y sin tener la memoria de Dios, Su Majestad la despierta, a amera de una cometa que pasa de presto, o un trueno , aunque no se oye ruido; mas entiende muy bien el alma que fue llamada de Dios.”*

*¡Oh mi poderoso Dios, qué grandes son vuestros secretos, y que diferentes las cosas del espíritu a cuanto por acá se puede ver y entender...”*

*“... en este fuego del brasero encendido que es mi Dios, saltaba alguna centella y daba en el alma, de manera que se dejaba sentir aquel encendido fuego, y como no era aún bastante para quemarla y él es tan deleitoso, queda con aquella pena y al tocar hace aquella operación; y paréceme que es la mejor comparación que he acertado a decir.”*

M VI 2, 2, 3 y 4

Con estas reflexiones iniciamos nuestra meditación.

Sus comentarios fueron:

**Efraín:**

**A mí me ha ayudado mucho lo que nos enseñó Alex de decir los mantras, y ahora en especial repetir:**

***“Soy valioso porque Dios está dentro de mí”*** Me está ayudando mucho, porque hoy si me valoro. Antes no podía ver esa parte. Y siento una paz que no había sentido. Bien chido. Ahora no reacciono ante situaciones de controversia. Las evito, y antes actuaba de manera agresiva Hoy ya sé que no puedo ser igual.

*El trato que quise recibir de otros hoy me lo doy yo mismo. Y cada mantra me ha servido diferente.*

**Gabriel:**

*Estas sesiones alimentan mi espíritu. Yo les agradezco mucho porque me ha servido para encontrar un camino interior.*

Recuerdo la parábola del hijo pródigo... antes así era... siempre me tendían la mano y sobrepasé ese límite hasta que me tuvieron que quitar todo y me dejaron solo... Hoy pido a mi poder superior que me ayude... por eso estoy aquí... Alimneto mi espíritu y respeto todas las creencias.

Me gusta mucho venir porque hoy siento que me conecto. *Siento amor.* Yo antes huía. Creía que lo padre era no acatar reglas y normas. Hoy lo veo diferente.

**Fausto:**

La realidad es doloroso darme cuenta que he sido malo y el daño que he hecho a las personas que más quiero...

A veces los ejercicios me fatigan, me gusta más venir a la meditación... A veces siento "que ya se colgaron... y me canso..."

**Francisco:**

A mí me gustan mucho los ejercicios. Últimamente siento mucho la energía y como la ESPIRITUALIDAD ESTÁ EN ARMONÍA CON EL UNIVERSO...

Como Ezequiel se desprende de su cuerpo, así asemejo a mi cuerpo. Muy padre... Estaba sereno, como en una cascada, había pájaros y me preguntaba ¿Qué estás haciendo tú?

He querido estar bien y lo he querido hacer solo. *Hoy entiendo que El quiere que yo lo haga no con mis propias fuerzas.*

Me quedo con esta reflexión. Me ayuda mucho la meditación. Muchas gracias.

**Efraín:**

Como una sugerencia a Fausto, yo te preguntaría ¿Cuánto tiempo de tu vida llevas viviendo en las cosas de afuera. En lo externo?

*Yo vivía vacío, hueco, seco.* No le daba importancia a esta parte. Hoy para mí es más importante lo interior. Hoy me siento como jamás me había sentido. *Date la*

***oportunidad. Tu sabes cómo andaba. Tú me conoces. Esa parte interna es la más importante.***

**Alfredo:**

**Llevo tres sesiones que he querido darme la oportunidad. Soy honesto y siempre me dormía. Hoy voy mejor con los mantras. Me ayudan. Ya me quiero y pongo atención en mi respiración. Antes era bien tedioso...**

**Carlos 2**

**Me quiero dar la oportunidad de conocer algo mejor. Llevo 32 años conociendo lo malo. *Ahora si hasta espero este día para tener ese contacto con Dios. Si me está ayudando. Muchas gracias.***

*Al final les dije que estaba inmensamente agradecida con ellos. Que todo este tiempo desde Septiembre que vengo cada miércoles significa ver “la película” en vivo... esa película de todo lo que leo, estudio, este libro de las Moradas... se vuelve *vida, es real...**

Siento que gracias a todo este trabajo que estamos haciendo juntos me ha ayudado también a conocerme mucho más, y a sentir la presencia del Espíritu Santo, a ver el rostro vivo de Dios en cada uno de ellos, y lo agradezco infinitamente.

Los invité a que se esfuercen con sus meditaciones. *SIN EXPECTATIVAS*. Que no esperen tener visiones o sensaciones especiales. Que el Espíritu opera misteriosamente...*Que la meditación no es solo lo que ocurre en estas dos horas que estamos juntos, sino que va mucho más allá.*

Que mientras menos quieran entender todo esto con su cabeza, es mejor. Por eso es bueno esta idea de *ROMPERSE, de romper esas imágenes de lo que debe ser o lo que debe suceder....*Y solo estar ahí con todo su ser. Simplemente abrir su corazón y abrirse a recibir.

Concentrarse en la respiración, en sus mantras. Que se esforzaran ya que la meditación antes que cualquier cosa, es un acto de amor hacia ellos mismos...

Que recordaran que si de por sí nosotros somos un misterio, que se imaginaran el gran misterio de Dios. Ese Dios que se mueve y se manifiesta donde y cuando menos nos lo esperamos... *pero que siempre está presente.*

Cerramos la sesión abrazados diciendo todos juntos la oración de la serenidad.

11 de Abril

Llegamos Alejandra y yo. Solo habíamos faltado la semana anterior por Semana Santa y parecía que hubiéramos dejado de ir por mucho tiempo. No se saludaron con mucho cariño y alegría. Nosotras también los extrañamos y los tuvimos muy presentes estos días.

Iniciamos con algunos ejercicios de respiración y relajación. Estaban ansiosos por iniciar la meditación y en seguida comenzamos oyendo cantos gregorianos.

Después de la primera etapa de la meditación salimos a caminar en silencio. Insistiéndoles que se concentraran en estar presentes en ese momento. En sus pisadas, su respiración, el entorno, en su ser vivo.

Pasamos al interior y comenzamos con una reflexión sobre estos días de Pascua y su significado.

Les platiqué como estos días que no salí fuera aproveché para acercarme a la Iglesia para vivir de cerca el significado de cada día santo. El Padre Ralph de la Iglesia de Santo Tomas Moro es verdaderamente especial. Preparó estas celebraciones dándoles el gran sentido y mensaje con mucha participación de la comunidad de su parroquia, música muy bonita y todos los símbolos que te ayudan a vivir y sentir más de cerca estos días tan importantes.

Fui el viernes a la meditación sobre las Siete palabras, y que sobre eso quería hacer con ellos la reflexión, el sábado asistí a la Noche de Pascua con la ceremonia del Nuevo Fuego de la Pascua y el Inicio de la vigilia Pascual y el Domingo a la misa de Resurrección.

Comenté como sentía y que seguro ellos también lo estaban sintiendo como estos días eran especiales. Como los días de Pascua de veras hay un ambiente especial, se siente fuerte, hay más movimiento en todo...más luz.

Que yo me encontraba muy sensibilizada en estos días, entendiendo un poco más sobre el significado de la venida de Jesús. Que había venido a revelarnos grandes cosas, lo más

importante.. a *presentarse con ese inmenso abrazarnos y decirnos ven conmigo. Si estás conmigo estás con el Padre. Vine por TI.*

A mí me emociona mucho entender que no lo hace cada Pascua, sino siempre. Cada día lo hace porque por eso nos dejó su espíritu. El espíritu de la unidad. Que Jesús representa ese *Cuerpo Crísitico* donde estamos todos conectados, como en una red y donde todos en verdad nos hacemos Uno.

Quería reflexionar en especial sobre la última palabra que había dicho Jesús antes de morir por su especial significado y les pregunté que si querían que les dijera cuáles fueron esas siete palabras. La mayoría dijo que sí. Luis y Francisco las conocían muy bien. Me acompañaron mencionando cada una.

PADRE, PERDÓNALOS PORQUE NO SABEN LO QUE HACEN

TE ASEGURO QUE HOY ESTARÁS CONMIGO EN EL PARAÍSO

DIOS MÍO, DIOS MÍO, ¿PORQUÉ ME HAS ABANDONADO?

MUJER AHÍ TIENES A TU HIJO...AHÍ TIENES A TU MADRE ( Se refiere a María y a Juan)

TENGO SED

TODO SE HA CUMPLIDO

PADRE, EN TUS MANOS PONGO MI ESPÍRITU

“Hacia el mediodía se ocultó el sol y todo el país quedó en tinieblas hasta las tres de la tarde. *En ese momento la cortina del templo se rasgó por la mitad* Y Jesús gritó muy fuerte: *Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu.* Y dichas estas palabras expiró. El capitán, al ver lo que había sucedido, reconoció la mano de Dios y dijo: ‘Realmente este hombre era un justo’  
LUCAS 24, 44-47

El gran significado que esto tiene. Al rasgarse este gran velo non dice que el verdadero santuario de Dios somos cada uno de nosotros. El templo de Jerusalén era el centro de la vida religiosa judía de acuerdo a la ley de Moisés. *En el templo había un velo que separaba al Lugar Santísimo, el lugar terrenal donde moraba la presencia de Dios del resto del templo donde moraban los hombres...* Significaba que el hombre estaba separado de Dios por el pecado. Solo *el sumo sacerdote* tenía permitido pasar tras el velo una vez al año, y entrar ante la presencia de Dios por todo Israel...

Este velo era una enorme cortina de tela muy gruesa y pesada. Que se haya rasgado completamente justo en el momento de su muerte nos dice que el acceso a Dios está abierto para todos los hombres, de todos los tiempos y todos los credos.

Cristo es ese sumo sacerdote que nos unifica y contiene a todos. Que nos acerca y atrae en el amor. Y todos a través de Él, de todo lo que nos trajo, nos enseñó, nos iluminó, tenemos acceso a ese *Lugar Santísimo que es Dios mismo habitándonos a cada uno*. El rompió ese velo por nosotros dejándonos Su Espíritu. *Este es el camino nuevo. Y es ahora.*

Y es este tiempo especial para creérselo de verdad. Que todo está aquí, en nuestro interior. *Que aunque no creamos Jesucristo está muy vivo en nuestros corazones y que aprovechemos este tiempo de gracia para hacernos nuevos cada día con El.*

Que cada vez, y era algo que les compartía con la experiencia de haberlo comprobado muchas veces, en el momento que tuvieran un problema, o estuvieran en una discusión difícil, o una relación o situación dolorosa donde todo está confuso o con sentimientos de enojo, resentimiento, culpa o impotencia... que trajeran a Jesús, cada quien como se lo quiera imaginar; su rostro, o luz, lo que fuera pero con esa intención de traerlo presente y colocarlo en medio de la situación. Que hacer esto podían experimentar como en ese momento en vez de estar operando desde tu parte baja, donde están todos esos sentimientos negativos, funcionaba como alquimia, y de pronto te vas arriba a esa parata alta en ti que por lo mismo se va a conectar con esa parte del otro... así es la magia de Jesús cuando lo invitamos a ser parte de nuestra vida, que se animaran a vivirlo, y más en estos tiempos de gracia.

Ale también nos compartió como disfrutó estos días de mucha lectura y reflexión. En especial un libro sobre una mujer rusa, que se escapa y se va a muchos lugares buscando a Dios y teniendo acceso a muchos textos sagrados. Dice este libro que cuando uno alcanza a llegar a lo más alto del camino, lo que se le conoce en otras religiones como *el Nirvana* donde parecería que es la meta última, pues no... al llegar aquí aún puedes elegir entre dos caminos: Quedarte en este lugar de gloria eternamente o regresar con los hombres para servir y ayudar a la humanidad. Nos compartió que al leer esto comprendió como fue justamente lo que vino a hacer Jesús, entonces se emocionó mucho, lloró mucho al comprender esto tan profundamente y que sintió también como estaba ahí con ella.

Les dije que los textos que les seleccioné de la VI Moradas, donde nos encontramos, tienen relación con toda esta reflexión.

*“...que estando el alma aunque no sea en oración, tocada con alguna palabra que se acordó u oye de Dios, parece que su Majestad desde lo interior del alma hace crecer la centella que dijimos ya, movido de piedad de haberla visto padecer tanto tiempo por su*

*deseo, que abrasada toda ella como una ave fénix queda renovada y, piadosamente se puede creer, perdonadas sus culpas; y así limpia, la junta consigo, sin entender aun aquí nadie sino ellos dos, ni aun la misma alma entiende de manera que lo pueda después decir."*

*"Lo que yo entiendo en este caso, es que el alma nunca estuvo tan despierta para las cosas de Dios ni con tan gran luz y conocimiento de Su Majestad...¿cómo se puede entender que entiende ese secreto? Yo no lo sé, ni quizá ninguna criatura, sino el mismo Criador, y otras cosas muchas que pasan en este estado, digo en estas dos moradas; que ésta y la postrera se pudieran juntar bien, porque de la una a la otra no hay puerta cerrada.*

*M VI 4, 3 y 4*

**Comenzó Fausto:**

**Ayer vimos la película de la Pasión. Yo antes me acercaba con los cristianos porque me sentía solo. Ayer sentí emoción y tristeza. Estoy en un proceso como del otro yo... otro yo que me cuesta trabajo querer cambiar...**

**'Chale'...! Si Dios me da ese poder... me cuesta trabajo aceptar que si yo quiero si me puede dar resultado... No se trata de orar todo el tiempo, sino con hechos y hacia mi persona...la palabra amor... está el Poder Superior dentro de mí.**

**Luis:**

**Quise investigar que significa *Monte Tabor*. Es un monte en Nazareth, de 591 metros. Ahí fue la transfiguración de Jesús. Cambió de forma, se transformó en paloma. Llegó el consolador, el Espíritu Santo.**

**Agarramos a Dios como extintor para mis problemas. Es cuando nos acordamos de Él.Y es amoroso y misericordioso. *En la cárcel espiritual ahí mueres de verdad ...***

Ahorita que estoy transcribiendo esto me parecen palabras de" *elevadísima doctrina*" como diría un maestro especialista en mística cristiana. Y ese día no me percaté de la profundidad de lo que estaba diciendo Luis.

Volvió a citar del libro del Apocalipsis el texto referente a como Jesús nos llama y tocará a la puerta...a quien le abra comerá en su casa y hará en él su morada.

**Jesús habla a través de todos de mil maneras, y *no lo queremos ver por sentirnos tan especiales...***

**Yo tenía mi corazón podrido. En el libro de Ezequiel nos dice que *El vendrá y cambiará corazones...***

**Estoy contento de poder conocerme y conocer a mis compañeros.**

Sin duda Luis es un gran maestro.

**Francisco:**

**Me gusta mucho este espacio. Es un tiempo para hallar esa tranquilidad, esa serenidad. Ver caras sonrientes. Deseo de contactarse. Todos venimos con inquietud. Me gusta ver que el compañero no se durmió. La caminata me gusta mucho. Tiempo de reflexión y para disfrutar y aprovechar.**

**Me gustó lo que nos dijo Maricruz sobre la reflexión de las siete palabras. Escuchaba el trinar de los pájaros, bien bonito. Como me habla mi poder superior y puedo apreciar las cosas que antes me parecían insignificantes. A través de los pájaros también me habla. *El rostro de Jesús resplandecía en la transfiguración...***

**Gabriel:**

**Me gusta mucho venir. Me gustó mucho lo de que se rompe la cortina del velo. Se que se sacrificaba animales en la sinagoga y entiendo que Cristo vino a dar un sacrificio por la vida de todos. Que la obediencia es importante. Eso algo que yo he aprendido aquí...**

**Pero me gustó lo de la cortina porque quiere decir *que se abrió la oportunidad para todos, no solo para los judíos.***

**Ahora yo soy responsable de mí. Tengo libre albedrío. Ser obediente y ponerme en manos de Dios me cuesta...**

**Efraín:**

**No son coincidencias, son *diosidencias...* la meditación me lo recalcó. *Hoy se que apartado de El nada puedo.* Que debo entregar mi voluntad y mi vida en sus manos. *Para que establezca su trono en mi corazón... Si Él está en mí voy a poder hacer todo...***

**Esto también es muy *elevada doctrina...***

**Antes era insensible. Ahorita me recalca otra vez que tengo *que derrotarme a mí, a la droga, ante El...* Chale! Está padre...**

***En tus manos encomiendo mi espíritu...ESO VOY A HACER! ES EL ÚNICO QUE ME HA AYUDADO. TENGO QUE QUERER Y RESPONDER.***

***SI ESTOY CON EL Y EL EN MÍ TODO LO VOY A PODER.***

### **Ricardo 3:**

**Quiero poder dejar salir ese resplandor de El. Me cuesta trabajo entender que viene de adentro. Tengo que sentirlo, sentir ese resplandor , ese amor. Tengo ese gran deseo.**

Le comenté a Ricardo que lo más importante era que tuviera ese deseo. Eso es lo principal. Santa Teresa era una mujer de *muy grandes deseos y aspiraciones...* que siguiera confiando y pidiéndolo, que sintiera su corazón, como algo ya estaba ahí encendido, y se lo dije porque de verdad así me pareció... el sonrió.

Alejandra comentó como vamos teniendo cada vez más contacto con el amor. Como vamos apreciándonos más poco a poco. Como se va dando el autoconocimiento, auto respeto y auto aceptación ingredientes principales para el amor. Que no olvidemos que todos los días tenemos la oportunidad de *hacernos nuevos* .

Que el amor al otro es la mejor manera de descubrir el amor amor. Cuando descubres el amor incondicional, descubres el amor a Dios. Todo va junto. *Todo empieza en ti.*

Cuando empiezas a sentir el amor hacia ti mismo, en ese momento empiezas a sentir aceptación por el otro. *Compasión.*

*Por eso decimos que Dios nos va cocinando en cada situación de nuestra vida para probarnos y para crecer. Dios sale en escena. Amar al otro es la mejor manera de experimentar este amor.*

*Les leí lo que dice Santa Teresa en la V Morada*

*“Porque si amamos a Dios no se puede saber, aunque hay indicios grandes para entender que le amamos; más el amor del prójimo, sí. Y estar ciertas que MIENTRAS MÁS EN ESTE OS VIEREIS APROVECHADAS, MÁS LO ESTÁIS EN EL AMOR DE DIOS; porque es tan grande el que Su Majestad nos tiene, que en pago del que tenemos al prójimo hará que crezca el que tenemos a Su Majestad por mil maneras. En esto yo no puedo dudar.” M V 3, 8*

### **Eduardo:**

**Gracias. Ahora me doy cuenta como he perdido muchas cosas...Gracias a ustedes y a todos por este apoyo hoy tengo ganas de seguir adelante. No los voy a defraudar.**

Para despedirnos les recordé que tuvieran presente que estamos en este especial tiempo de gracia... Con TODO a nuestro favor para esa oportunidad de HACERNOS NUEVOS CADA DÍA.

Que en verdad algo muy importante está sucediendo en estos tiempos y que como humanidad y familia somos muy afortunados de estar aquí ahora.

Cerramos abrazados con la oración de la serenidad.

David al despedirse me contó que tuvo un problema con su mamá y hasta que le pidió perdón y se arrepintió, pudo *limpiar* la situación. Que se había levantado a las 4.30 a meditar, y que de pronto sintió que tenía que *inclinarse, postrarse y sentir el arrepentimiento*. Y que esto lo ayudó mucho.

Algo me contó de un camello que les dan con ese sentido, le voy a preguntar de qué se trata.

Estaba sorprendido que se sintiera con tanta energía para esa hora. También me dijo que le gustó mucho lo del *velo* y lo que dije de que en un futuro todas las iglesias se unirían. Comentó que algo parecido hacemos nosotros cada vez que nos reunimos, pues en este grupo había cristianos, católicos y no creyentes, pero que ahí todos estábamos unidos.

A Ale le comentó que ya casi no participaba para dar oportunidad a sus compañeros de hablar y de practicar la tolerancia. Ale le dijo que también lo hacía por amor a ellos. Se sorprendió...

En el pasillo de salida nos alcanzó Rogelio. Está muy enojado, en una situación familiar delicada, pero tiene mucha ira dentro que no ha podido limpiar aún en sus terapias. Dice que no puede llorar. Le recomendamos que quizá escribir lo podría ayudar, pero que estuviera consciente a cual voz está escuchando y alimentando, y que él es el único que decide esto y el único que puede ayudarse, la tarea de sanar es de él. El tiene que decidirse a mover al amor, poner el amor en medio y perdonar.

18 Abril 2012

Llegamos Ale y yo. Nos fueron recibiendo como siempre con entusiasmo y cariño. Tardaron algo de tiempo en ir saliendo de sus sesiones.

Iniciamos con los ejercicios de Chi Kung recordándoles lo beneficiosos que son para su cuerpo y espíritu. Que también es una gran herramienta para prepararnos mejor para la meditación.

Ale dirigió los ejercicios.

Inicié la reflexión diciéndoles que les quería compartir lo que en mi meditación de la mañana me había llegado cuando pensé sobre que sería bueno como tema de reflexión aparte de los textos que les leería de la VI Morada que estamos por concluir.

Les dije a que tanto Alejandra como yo a lo largo de la semana los tenemos muy presentes.

Y como al hacer las transcripciones de lo que ahí ocurre cada miércoles, me doy cuenta como cada uno de ellos es una gran luz y que juntos, aunque unos vayan otros vengan, unos salgan, otros lleguen, unos regresen y otros ya no... hemos hecho juntos esta comunidad que es un solo corazón, que así se siente, que es una comunidad de amor, porque eso hacemos cada día que nos reunimos, buscar el amor y que sin duda es te corazón está sostenido y contenido en El Espíritu Santo.

También comenté como todos juntos vamos enriqueciendo esto, como sus comentarios son luz e inspiración para todos, y como vamos haciendo este recorrido juntos a través de las Moradas, los diferentes textos que trabajamos, algunas citas de la Biblia, sus valiosas aportaciones, etc

Entonces les leí lo que escribí temprano;

## *EL AMOR ES LA LUZ*

*La separación y sufrimiento vienen de la ausencia de AMOR.*

Les hablé de la película que acababa de ver sobre el libro *Conversaciones con Dios*. Les conté algo de la historia, sobre este hombre que había perdido todo y llegado a situaciones extremas viviendo como vagabundo en un parque, de pronto un día llega una luz a su vida, atiende la señal y consigue un trabajo, al rato nuevamente pierde el trabajo y un día desesperado empieza a preguntarle a Dios el porqué de su desgracia y porque nada le salía bien y más preguntas...todas las empieza a escribir en un papel y de pronto sucede y es una historia real...Dios le empieza a responder...

Les recomendé el libro o la película y todo esto viene al caso porque la película inicia cuando esta persona después de hacerse famosa con sus libros da conferencias por todos lados y en la primera escena lo que dice es que todo lo que sucede en el mundo y en tu vida o viene del AMOR o viene del MIEDO. Y es verdad. Y es así de simple o así de complicado a la vez...

*Cada vez que sufro o me enojo, no escojo el amor. Yo decido si me arrimo al amor o me aparto de él.*

*El sufrimiento viene de tres emociones que son la raíz de todos los 'malos' (en realidad no son malos, simplemente SON ) sentimientos. Y son:*

*EL MIEDO LA IRA Y EL DOLOR*

*Y en el momento que yo pongo ahí el amor, ese sentimiento se transmuta, y desaparece como magia.* Les dije como muchos de ellos ya nos han compartido experiencias así. Los invité a que lo probaran, que lo tuvieran presente y lo practicasen.

*Cuando elijo el amor, estoy eligiendo a Dios, lo tenga o no consciente... Y DIOS ES INMEDIATO.*

*SI ELIJO EL AMOR, VIVO EN EL PRESENTE Y AHÍ ES CUANDO DIOS APARECE.*

*Dios se manifiesta solo en el presente.*

*El pasado y el futuro es lo que NO ES y es lo que me identifica con mi sufrimiento.*

*YO DECIDO QUÉ VOZ ESCUCHO*

*YO DECIDO QUÉ CUERPO QUIERO ALIMENTAR...EL DEL DOLOR O EL DEL AMOR.*

*Por eso el ANHELO, el deseo es tan importante. DESEAR REGRESAR AL AMOR.*

*En cada situación yo decido donde me paro.*

*Cada vez que hay miedo, inquietud, enojo, duda, angustia es porque ya me aparté del amor, pero también es LA SEÑAL PARA PODER REGRESAR A ÉL...*

Les recordé cuando hablamos recientemente de las señales del demonio, que es cuando se vuelve un aliado, un *servidor de Dios* comentó Rodolfo, para que podamos nuevamente regresar a Él.

Y sobre defraudar... recordando lo que había comentado Eduardo la sesión anterior cuando dijo que *"no nos defraudaría...después de darse cuenta de todo lo que había perdido y de valorar lo diferente que se encontraba hoy"* les dije que la verdad si tristemente sucede, *a quien defraudas realmente es a TI MISMO.*

*Con quien realmente quedas mal y a quien más ofendes es a ti. Claro que a la gente que te quiere y que está cerca de ti acompañándote pues le duele y le puede dar tristeza, pero el peor daño es hacia ti mismo, por nuevamente esa FALTA DE AMOR HACIA TI, por nuevamente la FALTA DE CUIDADO HACIA TI. Por tu abandono...*

*Esa es la más grande ofensa...No ver por ti...Volver a vendar los ojos y el corazón... volver a caer en la inconsciencia...*

Los textos que les leí fueron:

*"...mientras más adelante va un alma más acompañada es de este buen Jesús...se ve claro por las maneras y modos con que Su Majestad se nos comunica y nos muestra el amor que nos tiene."*

*M VI 8,1*

*“...lleva El Señor a cada una (a cada alma) como ve que es menester... Y así no hay en esto por qué aprobar ni condenar, sino mirar a las virtudes... aunque la certidumbre poco se puede saber acá, hasta que El verdadero Juez dé a cada uno lo que merece. Allá nos espantaremos de ver cuán diferente es su juicio de lo que acá podemos entender.”*

*M VI 8,10*

En esta próxima cita Santa Teresa hace referencia a la misma revelación en varias de sus experiencias místicas o meditaciones;

*“... no es visión imaginaria, sino muy intelectual, adonde se le descubre COMO EN DIOS SE VEN TODAS LAS COSAS Y LAS TIENE TODAS EN SÍ MISMO. Y es de gran provecho, porque, aunque pasa en un momento, quédase muy esculpido y hace grandísima confusión, y vese más claro la maldad de cuando ofendemos a Dios, porque en el mismo Dios – digo, ESTANDO DENTRO DE EL- hacemos grandes maldades...”*

*M VI 10, 2*

Sus comentarios fueron:

Fausto antes de iniciar se acercó primero a a Ale y luego a mí para preguntarnos si sentía que dentro de él, había “mala vibra, o que pudiera haber maldad en su corazón, algo así... parece que algo fuerte le sucedió en su terapia, de ahí venía saliendo y algo lo traía muy inquieto. Las dos le dijimos algo parecido, que Dios estaba dentro de él y que no reflejaba algo así, que confiara. Se alegró mucho.

También me pidió consejos para su meditación, porque lo asaltan muchos pensamientos y aunque se la pasaba pidiéndole a Dios por su familia, hijo, etc. Si quería poder concentrarse más. Entonces le recomendé lo de repetir el mantra. Que escogiera una palabra o frase que le hiciera sentido, que le llamara la atención o le gustara ... algo así como *amor, o espíritu santo* o cualquiera que él tenía que escogerla... Me dijo muy animado que lo iba a intentar así.

Esta vez escuchamos en la meditación unos cantos muy bonitos sobre el Salmo del Buen Pastor.

Le pregunté a Fausto como le había ido esta vez:

**Fausto:**

**Estoy muy contento. Practiqué lo que me dijo del Espíritu Santo. Entendí cosas...Lo malo lo libro... No era para mí...**

**Rodolfo:**

**Muy contento. Cada vez que vengo encuentro cosas nuevas en la meditación. Cada vez que Dios me lo permite. En los ejercicios cuando “meto” la energía (las manos las colocamos sobre el ombligo después de algunos movimientos) siento algo que se mueve muy fuerte. Hoy sentí frío. *Con la práctica se va despertando en mí la sensibilidad y eso me encanta .***

***Y cada vez estoy ms atento con lo que pasa en mi mente y en mi cuerpo. Eso me gusta mucho.***

**Rogelio:**

**Yo sentí el ombligo caliente... No me dormía pero me cuesta mucho trabajo concentrarme. Hago el mantra pero regreso a los pensamientos...**

**Carlos 2:**

**Me gustó mucho lo que escuchamos. El salmo 23 del Buen Pastor. Esa música me reconforta, hoy si quería que continuara...No quería abrir los ojos.**

**Ale comentó que con la práctica de la meditación se va haciendo uno más sensible. Se va uno *integrando... ya que vamos por la vida como si estuviéramos anestesiados y así es como vamos despertando y nos vamos sintiendo más y más vivos.***

**La energía negativa se queda en los órganos del cuerpo por eso nos vamos enfermando. Por ejemplo la tristeza afecta a los pulmones, el enojo al hígado...La energía al moverla SE VA RECICLANDO. Vivimos muy desconectados de nuestro ser interior y así es como *renacemos.***

**Jorge:**

**Nos dice Santa Teresa en el texto como Dios está en todo y todo en uno y en sí mismo. Hablándole al hombre y “bajándole de la nube...”. *TÚ no eres el todo aunque TODO está en ti. EL TE MOSTRARÁ ALGO QUE ESTÁ YA EN TI. No eres tan importante aunque todo está en ti. Me gustó... Así lo sentí...***

**(Ya extrañábamos las profundas aportaciones de Jorge. No había asistido porque estuvo trabajando en la cocina por varias semanas)**

**Me dio gusto eso que dijiste Ale de que la esencia se queda atrapada por tanta distracción. Lo *exterior le está ganando al ser* y lo está enterrando a través de la tecnología. Eso ha pasado estos 2000 mil años cuando en verdad los verdaderamente**

avanzados son los que han seguido con sus prácticas de enseñanzas milenarias como *el zen y el chin kung*. Estos si son evolucionados e iluminados. Yo no llegaré pero me atrae y me conformo con ser parte aunque sea en pequeño. Admiro mucho eso.

**Jorge 2:**

Soy muy dado a creer hasta ver... Yo antes no sentía nada con el chi kung. Hoy fue diferente, lo disfruto, ahora si fue muy diferente. Sentí mucho descanso con la meditación. Se me olvidó la flojera.

**Ricardo 3:**

A Ricardo le costó mucho trabajo participar, apenas levantaba la mano...

Lo de las preguntas... ayer me pasó... Yo también le preguntaba a Dios justo ayer... lo mismo, y le decía que no podía ser que existiera, qué porqué todo esto... y siento que lo que nos dijo al principio (sobre el libro de conversaciones con Dios) es justo la respuesta para mí... estaba muy conmovido...

**Carlos 3:**

Tenía tiempo de no sentir tanta tranquilidad. Andaba anestesiado...Dios permite todo. Anestesiado y de maldoso... Ahora me alejo de eso **Y ME DEJO LLEVAR DE LO QUE ME DICE EL JEFE...**

Y esto que voy a narrar es maravilloso cuando sucede porque lo mejor es cuando ENTRE ELLOS se dan consejos.

**Rodolfo:**

Yo le quería comentar algo a Ricardo que está en duda porque me hizo recordar cuando yo dudaba. **YO DUDABA DE ESA MAGIA QUE ES DIOS...no es choro... es magia...**

Esas **DIOSIDADES ahí están**. Yo empecé a pedir y a preguntar y poco a poco **me fue colocando en diferentes verdades...**

De Oriente me trasladaron al Sur, y seguía sin descubrir el porqué de mi recaída y de pronto llegué aquí y vi ese letrero de "Oceánica"... otra **señal...** y aquí voy encontrando todas las causas y las respuestas... y El me las fue acomodando poco a poco, como en un **juego de ajedrez, poco a poco.**

Es importante la perseverancia **...HAY QUE HABLARLE UN POCO MÁS FUERTE AL JEFE Y ÉL SE ENCARGA....**

Esto me pareció maravilloso...

Ale comentó que luego nos enojamos porque no hace las cosas como queremos...cuando LAS COSAS SON COMO SON... Debo tomar lo que El me da porque es para aprender...y MI MODO NO ES EL DE DIOS... EL NOS DA LO QUE NECESITAMOS PARA CRECER... POR ESO HAY QUE VER DIFERENTE, HAY QUE CAMBIAR ELE ENFOQUE.

Yo les dije que cada uno de nosotros éramos un *pensamiento de Dios*, que imaginaran lo que esto significa., y que a cada uno Dios nos mira y se comunica individualmente... cada uno con una misión específica... que al final es conocernos a fondo para poder descubrir a Dios dentro de nosotros.

Cerramos con la oración de la serenidad.

Miércoles 25

Ya nos esperaban en el patio varios de ellos cuando llegamos Ale y yo. Algunos de ellos comentaron que venían muy estresados de sus terapias y con emociones encontradas muy fuertes, entonces Ale pensó que sería bueno esta vez comenzar con los ejercicios de los sonidos curativos.

Antes de iniciar la meditación les comenté que quería compartirles algo de la experiencia del fin de semana donde había tomado un taller intensivo de *Eneagrama*. Les pregunté si alguno de ellos conocía algo de esto. Dijeron que no, pero les dije que seguramente en algún tiempo les llegaría algo de esta información pues seguramente empezaría a impactar cada vez más como una excelente herramienta de autoconocimiento trabajo interior y sanación.

Algo así como un *taller intensivo de las primeras Moradas*.

Hablé muy brevemente sobre Claudio Naranjo quien ha hecho un trabajo impresionante para traer y aplicar estas maravillosas enseñanzas a Occidente y en especial a América ya que este conocimiento viene de los sufís (les expliqué un poco sobre el sufismo) desde hace miles de años.

Conocer sobre el Eneagrama te ayuda a identificar cuál es tu personalidad, pero lo más importante comprender las *causas* de por qué te has convertido en ese tipo de persona... Conocer tus talentos pero enfrentarte con tu sombra, con ese lado oscuro en ti que te ha boicoteado tantas veces e impedido avanzar. Que finalmente te ha apartado del amor.

Y coincide con lo que vimos el miércoles anterior sobre entender si nuestros actos vienen del miedo o del amor.

En un texto que les leí de Claudio Naranjo, él explica como todos venimos de una *herida de amor*, y esto es desde el primer día de nuestra vida, con esa primera *separación...* y como a partir de aquí y cada quien según las diferentes circunstancias que le ha tocado vivir a lo largo de su vida, ha aprendido a *protegerse y enmascararse...* para no sentir más dolor o para seguir manipulando o engañando y engañándonos a nosotros mismos para conseguir algo a cambio...con mecanismos que desde la infancia nos funcionaban...

Se trata de un AUTOCONOCIMIENTO profundo, que es justamente lo que ellos están haciendo en su programa, y por eso los animé diciendo que cada vez que tuvieran una sesión fuerte de dolor o enojo en sus terapias que lo agradecieran, porque es cuando más entra la luz y la sanación. *La luz de la verdad...*

Claudio Naranjo explica como los momentos de gran dolor y sufrimiento tienen esa gran virtud si estas consciente... para ayudarte a avanzar más rápido y les recordé como ahora *todo está a nuestro favor...* Que no sabía bien que estaba pasando pero que las cosas estaban pasando muy rápido, y así se están manifestando si estamos en ello, *trabajando interiormente e intensamente.*

Que se sintieran afortunados de estar aquí pues mucha gente sigue muy dormida y distraída.

La sicoterapia que es lo que propone Naranjo a través del Eneagrama es una manera muy eficiente de descubrir tu verdad mas profunda, qué hay detrás de tu máscara... de tu personaje, porque eso hacemos, *interpretar papeles...convertirnos en actores que interpretan un personaje...* Descubrir de donde viene la herida, de qué te escondes o de qué te proteges... ya que todo eso es lo que te ha apartado del verdadero amor y de tu esencia.

Les dije que era muy bueno para ellos que son papás que estuvieran conociendo todas estas herramientas de autoconocimiento y sanación para que pudieran acompañar mucho mejor a sus hijos... y que si ya eran grandes siempre es buen tiempo para sanar, y qué maravilloso pensar que ya con esta ya nueva conciencia podamos acompañar a los niños desde chicos a trabajar sus emociones para no alejarse tan dramáticamente de su esencia, *del amor.*

Iniciamos ya con la Séptima Morada:

*“...esta alma que ya espiritualmente ha tomado por esposa primero que se consuma el matrimonio espiritual métala en su morada que es esta séptima; porque así como la tiene en el cielo debe tener en el alma una estancia adonde solo Su Majestad mora, y digamos otro cielo.”*

*M VII 1,3*

*“...sea de una manera u otra, el Señor la junta consigo, mas es haciéndola ciega y muda como lo quedó San Pable en su conversión...porque el gran deleite que entonces siente el alma, es de verse cerca de Dios. Mas cuando la junta consigo, ninguna cosa entiende, que las potencias todas se pierden.*

*M VII 1, 5*

( les expliqué que cuando habla de las potencias se refiere al entendimiento, la memoria y la voluntad)

*“Aquí se le comunican todas tres Personas, y la hablan, y le dan a entender aquellas palabras que dice el Evangelio que dijo el Señor: que vendría El y el Padre y el espíritu Santo a morar con el alma que le ama y guarda sus mandamientos.”*

*“¡Oh, válgame Dios! ¡Cuán diferente cosa es oír estas palabras y creerlas, a entender por esta manera cuán verdaderas son! Y cada día se espanta más esta alma, porque nunca más le parece se fueron de con ella, sino que notoriamente ve... que están en lo interior de su alma, EN LO MUYV MUY INTERIOR, EN UNA COSA MUY HONDA, que no sabe decir como es porque no tiene letras, SIENTE EN SÍ ESTA DIVINA COMPAÑÍA.”*

*M VII 1, 6 Y 7*

*“Y así fue que todo se hallaba mejorada, y le parecía que por trabajos y negocios que tuviese, lo esencial de su alma jamás se movía de aquel aposento...”*

*M VII 1, 10*

*“...se le representó el Señor acabando de comulgar, con forma de gran resplandor y hermosura y majestad, como después de resucitado y le dijo QUE YA ERA TIEMPO QUE SUS COSAS TOMASE ELLA POR SUYAS, Y EL TENDRÍA CUIDADO DE LAS SUYAS, y otras palabras que son más para sentir que para decir.”*

*M VII 2, 1*

La meditación | estamos haciendo en dos períodos. Con una caminata en silencio entre ambas sesiones. Nos ha parecido que logran mejores resultados en su práctica.

Sus intervenciones:

**Efraín:**

**Estoy en ese proceso de autoconocimiento. En el 4º. Y 5º. Paso y sigo trabajando y cada vez descubro más cosas...Me conozco y entiendo más...Doy más valor y seriedad. Me entiendo y entiendo a los demás. Me puedo poner ahora sí en los zapatos de otro. Escribo y luego me sorprendo...Cuando lo leo digo “chale... apoco yo escribí eso...”**

Ale comentó que con todo este trabajo y la meditación comienza un cambio de frecuencia en tu vida. Tengo la opción y el poder de vivir mi vida *no como un barco sin timón*, por eso hay que tomar CONCIENCIA. Tomar el timón para *ver por dónde voy y por donde quiero ir...* Entender que es un momento preciso y precioso para tomar tus decisiones. Es la herramienta más importante que tenemos.

**Edgar:**

**Tuve problema en mi terapia y salí con mucha ira. Es mi primera vez aquí. Y me doy cuenta que Dios me sigue apoyando mucho. Como que Dios les hizo saber a ustedes lo que yo sentía... Lo agradezco mucho.**

Le comenté de la sincronía... y como Dios aunque sea tan difícil de creerlo y más de explicarlo... contantemente nos habla y nos manda señales...les recordé lo que nos había comentado XXXXXXXXXla vez pasada.

**Alfredo 2:**

**Salí de mi terapia con reacciones encontradas y ahorita con la meditación siento paz. Empiezo a experimentar esto. Estoy poniendo de mi parte y creo que avanzo. Después de aquí me dura mucho rato la paz, haber cuánto me dura hoy...**

**Rodolfo:**

**Estaba molesto porque no me dejaban pasar... (Rodolfo viene de población y no estaba su nombre en la lista) y me molesté PORQUE ESTE ES UN ESPACIO QUE A MÍ ME REGALA EL JEFE... Los custodios me cuestan mucho trabajo, nos molestan porque somos “oceánicos”... pero al llegar aquí le comenté a Dios “¿ Dónde estás?” Y automáticamente me contestó “Aquí estoy” y cada vez que me propongo buscarlo aparece, se los prometo compañeros que es verdad. Y cuando lo sentí se me puso una sonrisa y lo sentí en mi corazón.**

**Moisés:**

**Salí de la terapia sintiéndome mal. A través de la meditación me doy cuenta COMO VOY PONIENDO CADA COSA EN SU LUGAR. Hoy me agradó más, me sentí muy tranquilo.**

Volvimos a recordarles que ya no podemos seguir dormidos...

**Carlos:**

**Me gusta tener este contacto con Dios. Tenía muchos años sin esto. Siempre andaba drogado. Hoy lo quiero hacer porque siento ese hueco y lo que comparten mis compañeros me motiva mucho. Hoy si quiero pedirle al Jefe...y estos momentos que me regalan me ( aquí no alcancé a seguirlo...)**

**Yo andaba nada más cegado con la droga... hoy empiezo a sentir lucidez y se que hay alguien más grande que yo...**

**Voy a practicar el onceavo paso (ponerse en manos de un poder superior) que me dé Su voluntad y aceptar Su voluntad por lo que tengo que pasar...**

**La meditación me va a ayudar.**

Para finalizar la sesión les recordé como ahora todo estaba a nuestro favor para cambiar nuestra conciencia. Para *dejar atrás lo viejo... Las viejas formas de pensamiento.* Como Dios de veras es INMEDIATO y es ahora.

Que consideraran como habían sido seleccionados para estar aquí entre tantos miles y miles de internos, y la gran oportunidad que estaban teniendo para hacer todo este trabajo interior, para *romperse interiormente* que es de lo que se trata para poder avanzar...

Que sabía que para mí era muy fácil decir esto ya que yo no me quedaba ahí encerrada... y de ahí me podía ir muy contenta a mi casa....

Pero que lo creyeran, porque si es verdad que son elegidos...y muy afortunados. Que se sientan agradecidos y bendecidos como dijo Luis.

Que el momento de despertar es YA. Les dije que sigamos trabajando juntos y que nos fuéramos muy contentos ya que el JEFE , como le dicen, nos está dando A MANOS LLENAS...

Cerramos abrazados recitando la oración de la serenidad.

2 de Mayo

Llegamos Inge, Alejandra, Silvestre y yo

Les dio mucho gusto ver a Inge de nuevo. Inge se sorprendió de ver tantos rostros nuevos y en verdad tan luminosos y sonrientes.

Es delicioso el encuentro con ellos cada semana, con ese cariño y agradecimiento que tanto nos manifiestan.

Esta sesión pusimos especial énfasis en que se concentraran mucho en salir bien preparados de ahí.

Inge les comentó que un compañero que salió hace tiempo recayó. Ya que en seguida que salió embarazó a una chica y empezó a necesitar más dinero del que ganaba entonces tristemente se fue nuevamente por este otro camino de evasión y engaño.

Por eso mantenerse aún afuera en este camino de trabajo interior y meditación es tan importante. Y es la única manera de mantenerse a salvo. Pues es lo que te mantiene despierto, atento. Que es muy importante que hagan este nuevo proyecto de vida con esta nueva conciencia.

Silvestre comentó, que qué hubiera pasado si al rehabilitarse de su alcoholismo, se hubiera dedicado a ir a antros y a los mismos lugares que frecuentaba donde consumía...Pues seguramente se hubiera vuelto a hundir. Por eso es tan importante ese proyecto donde te planteas lo que quieres y hacia donde quieres ir.

En su experiencia confirma como el despertar espiritual es lo que más te ayuda y es lo que te lleva a entender que tienes derecho a ser feliz, a dejar de sufrir y que aparte eres una persona llena de dones.

Ser muy honesto y ser firme en lo que estoy dispuesto a hacer para dejar de sufrir. Por eso la disciplina es tan importante. Seguir asistiendo a sus juntas y trabajando en su proceso interior. Luego se ven los frutos. Ustedes al venir aquí ya decidieron que si querían una transformación y ya hicieron ese compromiso.

Y piensen porque están ustedes aquí y no otros de los miles internos que están en población. Recuerden decir esto: "sí quiero, sí puedo y sí merezco."

Volví a leerles la cita anterior de la Séptima Morada cuando Santa Teresa entiende como le dice Jesús *que SUS cosas las tomase por suyas que El tendría cuidado de las suyas...* y

viene al caso con esto de estar preparados para su salida. Mantenerse en este estado de conexión y concentración para no distraerse fácilmente y aceptar que no podemos solos.

Les dije lo que nos comentó Rogelio antes de iniciar que se está preparando para su próxima salida sabiendo que tiene que estar muy concentrado en saber y trabajar en *hacia donde va, y en NO OLVIDARSE DE DONDE VIENE...* es importante tener esto muy presente.

Nos equivocamos tanto cuando ya nos sentimos 'jefes' cuando nos la creemos... que ya nos sentimos seguros o nos sentimos que ya estamos en un lugar superior... Yo por experiencia reconozco que muchas veces he tenido que pasar por situaciones dolorosas y tristes por *creérmela...* Les comenté también que llevo una temporada trabajando cosas fuertes en mí, cosas que no quería ver... que me he ido desmoronando también.., pero que es bueno saber que todos vamos caminando de la mano y que seguro estamos siendo sostenidos por el Espíritu Santo en esta comunidad que somos.

Cuando uno se encuentra en estas altas Moradas se puede entender que hacer la voluntad de Dios es hacer lo mejor por ti y por los otros en esta vida, y que cuando llegas a este punto adquieres una confianza plena de que es Dios quien te sostiene, te acompaña, y viene esa seguridad de saber que todo está bien...

A mí me sucede que de pronto así lo entiendo, así lo siento pero todavía lo registro mucho más mentalmente... como que lo sé pero me falta integrarlo más profundamente...pero también sé que es poco a poco...

Al llegar a poder asimilar esto a tu vida es cuando el hombre puede experimentar sentirse efectivamente esa *gota que es parte del océano... El océano dl Ser, de Dios...*

*"... que es muy cierto que en vaciando en nosotros todo lo que es criatura y desasiéndonos de ella por amor de dios, el mismo Señor la ha de henchir de Sí. Y así, orando una vez Jesucristo nuestro Señor por sus apóstoles –no sé adónde es- dijo, que FUESEN UNA COSA CON EL PADRE Y CON EL. ¡No sé que mayor amor puede ser este! Y NO DEJAREMOS DE ENTRAR AQUÍ TODOS, porque así dijo Su Majestad: No solo ruego por ellos, sino por todos aquellos que han de creer en mí también, Y dice: YO ESTOY EN ELLOS."*

*¡Oh...qué palabras tan verdaderas!, y ¡cómo las entiende el alma, que en esta oración lo ve por sí! Y ¡como lo entenderíamos todas si no fuese por nuestra culpa, pues las palabras de Jesucristo nuestro Rey y Señor no pueden faltar! MAS COMO FALTAMOS EN NO DISPONERNOS Y DEVISARNOS DE TODO LO QUE PUEDE EMBARAZAR ESTA LUZ, NO NOS VEMOS EN ESTE ESPEJO QUE CVONTEMPLAMOS, ADONDE NUESTRA IMAGEN ESTÁ ESCULPIDA."*

M VII 7 2, 7y8

Como yo lo entiendo, lo que nos quiere decir santa Teresa, es que lo que Dios más quiere para nosotros es que *nos conozcamos*, porque en la profundidad de nuestro ser es donde está esculpida nuestra imagen divina, perfecta... la que nos muestra quiénes somos en verdad... pero como nos lo dice muchas veces... hay que estar muy atentos, no dormir más, apartarnos de todo lo que nos aleja de nosotros mismos... Apartarnos de nuestros apetitos y apegos que tanto nos distraen, del miedo, de los pensamientos negativos, *domesticar al dragón*... que es nuestra sombra, nuestro ego, nuestra máscara...

Como nos explica Claudio Naranjo a través del eneagrama... Vencer a ese personaje que nos hemos encargado de interpretar muy bien a lo largo de nuestra vida, y que cada uno a través de este trabajo interior descubre cuál es ese papel que ha interpretado a la perfección y que tanto lo ha apartado de su esencia.

Como lo hemos visto a lo largo de este recorrido por las Moradas... apartarnos de todo aquello que nos impide ver la verdadera imagen que tenemos esculpida en nuestro corazón, la imagen de nuestra verdad, de la verdad de quien somos y que nos aleja de alcanzar esos regalos maravillosos que nos aguardan... aquí, en esta vida ... ahora.

El trabajo no es fácil... Romperse duele... pero es una gran bendición saber que estamos todos acompañándonos en esta búsqueda, *buscando nuestra esencia, el viaje de regreso al amor*.

Así iniciamos la meditación escuchando cantos gregorianos. Inge les recordó que cuidaran mucho su postura y que hicieran el esfuerzo. Nos dijo que nos imagináramos como nos íbamos llenando de luz y que sintiéramos como nuestro corazón se iba abriendo como si fuera una flor...

Todos estaban con gran disposición y en seguida se veían muy concentrados.

Sus comentarios fueron:

**Carlos:**

**Palabra soledad...Tengo algo de confusión con eso... Me he sentido muchas veces solo, desde niño... La droga fue una tapadera a ese vacío, luego aquí en la cárcel lo mismo... lo llenaba anestesiándome, así sobresalía en la cárcel... no sentía el día, el encierro... Ahora la soledad la ocupo para reflexionar...para ponerme en contacto con mi Ser Superior...**

Yo le comenté que esos espacios para reflexionar no los vira como soledad, sino como espacios de silencio, y que en realidad estaba muy bien acompañado, de hecho con la mejor compañía que podemos tener la de Su Ser superior como él comentó.

Inge le dijo que en esos espacios de silencio te cargas de la presencia de Dios, y es cuando la vida deja de tener vacío. Hoy nos llenamos de mil cosas que no nos llenan, por ejemplo gula por la televisión, y por otras cosas que solo nos provocan más y más vacío...

Por eso hay que llenarse de lo mejor. De la Presencia Divina. San Juan de la Cruz explica cómo hay solo un verdadero manjar para nuestra alma, y es este que se encuentra en el silencio.

Desde niños crecemos con muchas carencias y vienen esos vacíos que los vamos llenando con tantas cosas que nunca nos van a satisfacer de verdad.

**Carlos nuevamente nos dijo:**

**Yo buscaba llenar mi existencia con lo de afuera, con dinero. Ahora comprendo que lo que tenía que hacer es trabajar todo lo oscuro... de niño yo no expresaba mis sentimientos, los reprimía, "no llores"... *Ahora todo fluye de adentro hacia afuera... tengo satisfacción interna.***

**Como el otro día que un compañero me pidió una playera prestada y pasaban los días y no me la regresaba... son de esos que "se encarna las cosas..." Y yo ya estaba de malas, hasta que comprendí que hoy mi bienestar estaba en algo más allá que una playera... Si he cambiado.**

Silvestre dijo que es importante para recuperarme descubrir en nosotros esa imagen que como dicen los textos, es nuestra imagen divina, descubrir nuestra gran dignidad, descubrir en verdad quiénes somos.

**Azael;**

**Estoy experimentando una nueva forma de vida. Lo sé. Estoy cambiando de forma de ser y de pensar. Dios me va a mandar los medios. Lo sé si me mantengo así, y todo va a ser de fortalecimiento. Dios me bendice. Tengo que enfocarme. Pido sabiduría y fortalecimiento.**

Silvestre comentó que Dios tiene abundancia para cada uno de nosotros. Pero para esto *tengo que tener esa relación con mi Padre.* Dios quiere llenar mis manos.

Inge nos comentó que la verdad suprema es nuestra esencia.. **QUE DIOS YA ESTÁ EN NOSOTROS PERO QUE TENEMOS QUE DARNOS CUENTA.** Por eso hemos oído tantas veces que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios. Y se necesita de un trabajo, de un proceso para dejar de sufrir y alcanzar la plenitud, el amor, el gozo.

Comentó que el cielo es un estado de conciencia. Si trabajamos con la meditación y vamos viviendo esta realidad vamos hacia eso... Vamos siendo más libres... Nos vamos dando cuenta de nuestra verdad.

Es un mundo dual. La causa del sufrimiento es que no nos podemos dar cuenta que DIOS YA ESTÁ en nosotros y en toda la creación. Pero hay que ABRIRNOS a esta realidad. Librarnos del ENGAÑO y ya no buscar AFUERA.

VOLTEAR LOS OJOS....MIRAR DENTRO...

LA LUZ DE DIOS SIEMPRE ESTÁ AHÍ, SIEMPRE HA ESTADO... y la meditación nos ayuda. Toda la humanidad está en un proceso evolutivo y atravesando una crisis terrible para poder ir hacia arriba... Es un cambio evolutivo que está acabando con una etapa para entrar a otra conciencia. VIENE UN CAMBIO DE CONCIENCIA DONDE ESTA SURGIENDO NUESTRA PROPIA SABIDURÍA INTERIOR.

9 de Mayo

Llegamos Ale, Silvestre y yo. Esperamos a que salieran de sus terapias y comenzamos. Ale les comentó que practicaríamos los sonidos curativos antes de la meditación esta vez. Con este sentido de “limpiar la casa” primero... “vaciarlos”. Pues hacer esta práctica ayuda mucho a sacar esa carga emocional negativa que se queda en los diferentes órganos de nuestro cuerpo.

Los hicimos con mucha concentración. Se sintió el trabajo.

Yo inicié diciéndoles porqué en estas últimas sesiones hemos insistido en lo importante de aprovechar esta etapa y circunstancia de su vida para hacer *este trabajo de limpieza* a profundidad. Pues es muy importante que salgan bien fortalecidos de aquí, ya que el encuentro con el mundo exterior puede ser muy difícil para ellos. Entonces mientras más se fortalezcan internamente mejor la van a librar...

Retomé algunos textos de un libro de Claudio Naranjo que habla sobre la estrecha relación entre Psicoterapia y Meditación. La importancia de hacer ambos trabajos juntos. Y que es precisamente lo que ellos están haciendo ahora. Y me recomendación, de que aunque fuera doloroso, llegaran a lo más profundo en su trabajo que no es fácil pues la tarea del ego, de esa “personalidad” que nos hemos encargado de construir para protegernos y evadirnos nos ponía trampas constantemente para llegar a la verdad...

Les comenté como yo ahorita estoy en otra etapa fuerte de trabajo interior y como cuando uno cree que ya tiene resueltas ciertas cosas, pues se va dando cuenta que aún falta ahondar más, *romperse más...*

Los animé a que trataran de adquirir este hábito de la meditación en este tiempo de su internamiento. Que para adquirir un hábito había que practicarlo al menos 21 días seguido. Que lo intentaran. Que esto sería el mejor aliado en su vida. Y lo que más los ayudaría a mantenerse seguros...

Ale les explicó sobre la conciencia. Con un dibujo que trazó en el pizarrón fue explicándoles cómo funciona nuestra conciencia

La conciencia se entiende como el centro de nuestro YO. Y se encuentra en el AHORA, en el PRESENTE.

Hacia abajo dibujó una franja en seguida de la conciencia que es el EGO. Nuestra personalidad o carácter para poder estar en la vida.

En seguida hacia abajo está la zona conocida por ZONA DL MAYA. Que son todos nuestros pensamientos y recuerdos difusos. Ésta es la zona de la ilusión.

Y más abajo se encuentra EL INCONSCIENTE. Que es donde se encuentran registrados mucho eventos, vivencias y circunstancias que hemos que hemos vivido desde nuestra infancia, a veces eventos muy dolorosos que difícilmente recordamos, pero que se encuentran ahí...

Con la meditación podemos limpiar todo lo que se encuentra en el inconsciente. Es lo que nos ayuda a construir un EGO sano. Al limpiar lo que se encuentre en el inconsciente para traerlo a la conciencia, al presente, para así poder conectarnos con nuestro ser verdadero. Ya no con el ego, con mi historia de separación y dolor.

Al sentir mi presencia con la meditación, conectamos con la conciencia en el ahora, soltamos el ego y podemos pasar a la conciencia pura, al espíritu, a descubrir quiénes somos en verdad.

Yo les comenté lo importante que era esto pues todos hemos experimentado como muchas veces hacemos y decimos cosas de las que después nos arrepentimos profundamente y que no entendemos de dónde pudo venir, y que justamente la respuesta es todo eso que está por ahí escondido en nuestro inconsciente y que si no lo *limpiamos y sanamos* pues puede surgir en el momento menos esperado...

Silvestre les preguntó si alguno no creía en Dios... Hubo silencio y luego algunos dijeron que *antes* no creían pero que ahí se han dado cuenta como siempre los ha acompañado y como ahora lo sienten claramente...

Dijo Silvestre que Dios *siempre te encuentra...te alcanza...* contó una anécdota que se refiere a esto y a como a veces tienen que suceder cosas muy duras en nuestra vida para acercarnos a Dios, para permitir que nos hable, para poner atención...

Dijo que hay que buscarlo, buscar esta relación... que vieran la oración como una manera de hablar, de buscarlo, de pedirle, de acercarnos... y que la meditación es ese tiempo de disponernos a *escuchar...* de obligar a callar a nuestra mente, callar a "la loca de la casa" como nos dice Santa Teresa.

Primero les leí los siguientes textos del libro de Claudio Naranjo refiriéndose a lo que es la meditación:

*"Cuando el espíritu hace su morada en un hombre, éste no cesa de orar PORQUE EL ESPÍRITU ORARA CONSTANTEMENTE EN EL. Entonces ni dormido ni despierto se despega la oración de su alma, sino que cuando come y cuando bebe, cuando descansa o cuando hace algún trabajo, hasta cuando está sumido en el sueño, los perfumes de la oración respirarán espontáneamente en su corazón"*

La siguiente cita les dije que es de un monje del S. XIV, que así como a Santa Teresa le encargaron dar consejos de oración a sus monjas, y por eso escribió Las Moradas, este monje desconocido hizo lo mismo y escribió un libro muy famoso: "La nube del no saber":

*"No pienses más en ti mismo de lo que te pido lo hagas en tu Dios. El camino mejor y más noble por el que puedes comenzar este trabajo y esta vida es MANTENIENDO SILENCIO Y DEJANDO A DIOS TRABAJAR Y HABLAR."*

Por último esta cita maravillosa:

*"DIOS ESTA EN TODAS PARTES, PERO NO EN TODAS PARTES PARA NOSOTROS. HAY UN SOLO PUNTO DEL UNIVERSO DONDE DIOS SE COMUNICA CON NOSOTROS, Y ES EL CENTRO DE NUESTRA PROPIA ALMA"*

De eso trata la meditación, de callarnos...

Iniciamos la meditación en silencio. Esta vez olvidamos la música. Les dijimos que iba a ser con la música del silencio, la música del alma... Y fue una meditación especialmente

profunda...Ya todos en silencio les leí para comenzar la meditación la siguiente cita de la Séptima Morada:

*“ Está el rey en su palacio, y hay muchas guerras en su reino y muchas cosas penosas, mas no por eso deja de estarse en su puesto; así acá, aunque en estotras moradas anden muchas baraúndas y piezas ponzoñosas y se oye el ruido, nadie entra en aquella que la haga quitar de allí; ni las cosas que oye, aunque le dan alguna pena, no es de manera que la alboroten y quiten la paz, PORQUE LAS PASIONES ESTÁN YA VENCIDAS, de suerte que ha miedo de entrar allí, porque salen más rendidas.”* 7 2.11

Al final de la meditación los invitamos a participar:

**Efraín:**

**Me había sentido mal por falta de oración y meditación. Ya lo descubrí. Definitivamente lo que me ayuda a estar bien es la oración.**

**Moisés:**

**Soy hijo de Dios. Empiezo a creer la parte del ego. Ahora lo comprendo mejor con eso que nos explican. No me había dado cuenta que la meditación es para adentrar a mi inconciente. Me ayuda mucho. Voy poco a poco.**

**Eduardo:**

**Dejé de creer cuando murió mi para. Le reclamaba... pero aquí empecé a ver que me ha salvado de muchas cosas. Estos grupos me ayudan. Me sentía mal y con los ejercicios me enfoqué y ví una luz verde...cada vez veo más. *Entiendo que no puedo solo y quiero darme esa oportunidad.***

**Jorge 2:**

**Antes yo no creía porque como andaba en cosas malas no me convenía creer.. pero eso ya lo solté...Hoy sé que siempre Dios ha estado aquí, siempre ha estado conmigo... la clínica, estar aquí... *Como que de repente me sacaron de mi adicción y mi dolor...pedí en mis oraciones ya aquí estoy cambiando de vida...***

**Javier 2:**

**Veo a mis compañeros... Mi familia es católica...Yo empecé a creer en la santa muerte, en el diablo... mi mamá asistía a sesiones de sanación... no alcancé a seguirlo, luego dijo; ....como no me resultaba... volvía a Dios... apenas llevo dos meditaciones... me cuesta trabajo...**

**Carlos:**

**Quiero darles las gracias por su tiempo. Siento tranquilidad. A Dios nunca lo había sentido. *Ahora que estoy sin sustancia lo siento...***

**Daniel:**

**Muchas gracias. En las terapias sale dolor profundo de mi pasado... he estado desanimado, triste, cansado... pero ahora con los ejercicios la luz me recordó que había dejado de pensar en El. *Me da gusto que me hayan hecho sentir esto...***

**Christian:**

**Siempre le pedía a Dios drogado... y ahora leí que en vez de pedir "hágase tu voluntad" no pude entenderle bien... luego dijo: *ahora no veo imágenes, le voy a UNO que es ESPÍRITU. Sé que existe y creo en Jesús y sé QUE A TRAVÉS DEL EL VOY AL PADRE. Me ayuda mucho que vengan por la concentración. Me siento más cerca de Él. Estoy seguro que esta vez es la buena... y que ya no voy a consumir...***

**Alex:**

**Me gusta escuchar. Me he conflictuado mucho con Dios. Yo decía que era agnóstico... decía que no y criticaba mucho a los hermanos...a mis compañeros... Aquí me explican que Dios siempre ha estado y oigo a mis compañeros...**

**Yo tenía soberbia y creía que todo lo había podido solo...*Monte Tabor me abrió los ojos... Yo no pedía que se hiciera Su voluntad... sino que se hiciera lo que YO quería....* he leído la biblia y hoy acepto que he cambiado y que ya no voy a caer tanto en el *autoengaño. Sé que debo trabajar. Pido a Dios. Creo en un poder superior. He cambiado.***

Las palabras de Alex fueron muy importantes para nosotros. Su proceso ha sido complicado. El asistió mucho tiempo con mucha resistencia, como si estuviera por obligación... un día se abrió totalmente y se desnudó al compartir muchas cosas muy fuertes... con una culpa terrible... después de esto dejó de asistir por un tiempo... luego volvió de manera muy irregular, y en ocasiones sus participaciones eran retadoras, mostrando enojo, apatía, incredulidad...y desde hace como dos meses ya no falta, pero lo más importante es cómo ha cambiado su rostro, su mirada, ya se acerca a saludar y a despedirse... se ve cómo se va dejando transformar por el Espíritu Santo muy claramente...nos dio muchísima alegría escucharlo.

Silvestre nos invitó a hacer juntos una afirmación especial y cerramos con la oración de la serenidad abrazándonos.

6 de Junio

Había faltado la semana anterior pues tenía mucho trabajo con la exposición del proyecto de las Moradas que estaba preparando. Y realmente los extrañé mucho. Sentía que los había dejado de ver mucho más tiempo... Me urgía volver...

Este día llegamos Inge, Ale, Silvestre y yo.

Era una sesión diferente pues les llevábamos el documental sobre un retiro de meditación que se llevó a cabo en la India hace varios años, en una de las cárceles más pobladas del país. El video se llama "Doing time, doing Vipassana" Es maravilloso.

Ellos están dispuestos a llevar a cabo una experiencia similar por un día. Un retiro de meditación pero de un día completo. Es lo que estamos preparando actualmente con ellos y con la dirección y autoridades correspondientes.

Antes de pasar la película Inge les habló de porqué era tan importante su participación y apoyo. Y como efectivamente se comprueba en este video por los testimonios de los internos, que practicar la meditación les ha cambiado drásticamente la vida. Para bien. Como se van percibiendo *diferentes personas*.

Les recordó lo que hemos comentado muchas veces de que mientras más practiquen la meditación, más fortalecidos saldrán para enfrentarse al complicado mundo exterior.

Yo también les recordé nuevamente como lo que hacemos es un trabajo de unión. De comunidad, y por eso es mucho más fuerte. Y también que están en ese lugar privilegiado de trabajar muy fuerte con su sombra, su ego, su enfermedad... Que la sicoterapia era fundamental para que el ejercicio de la meditación pueda ser más profundo y efectivo.

Que cada uno de ellos al estar teniendo esta oportunidad ya era una luz encendida y que al salir de ahí esa luz tenía que mantenerse encendida, por eso es tan importante la práctica. Y que pensarán en los jóvenes, en sus hijos, en los niños que vienen creciendo en este mundo tan hostil... Que pensarán lo que pueden transmitir con el testimonio de su experiencia. Este es el sentido del video. Llevar luz, y eso era posible porque ahí, aunque fuera la cárcel, en ese espacio había mucha luz, y amor, y la presencia del Espíritu Santo.

13 de Junio

Llegamos Inge, Ale, Silvestre y yo. Acordamos en el camino seguir sensibilizándolos para la experiencia del día completo de retiro que ya se acerca la fecha. Será el primer viernes de Julio.

Antes de la meditación nos referimos a esto. Diciéndoles que era importante que se fueran preparando para este día. Que cuidaran su salud, su alimentación, que llegaran ese día descansados y que trataran en estos días de no desperdiciar su energía con peleas o discusiones. Que más bien se enfocaran en tratar de mantenerse con una mirada interior y buscando ratos de silencio.

Que la experiencia puede ser muy enriquecedora para otros. Que lo pensarán como un servicio. Un servicio de amor y de luz, porque cada uno de ellos trae esa nueva luz que ya se encendió. Y que recordaran que es un gran regalo, pues hacerlo en comunidad, en unidad lo hace más fuerte y poderoso.

Hablamos que si les llegan los pensamientos , porque es inevitable, que los vean y los dejen pasar. Que n se queden dándole vueltas, por eso la atención en la respiración ayuda mucho.

Inge les comentó sobre las bancas que mando a hacer para que pudieran hacer mejor su práctica. Y les comentó detalles importantes para que estuvieran más informados. Diciéndoles que si alguno no quería participar, pues el evento se va a filmar, que se sintiera con toda la confianza de no entrar. Lo mismo en sus intervenciones para dar testimonio. O que pudiera ser con el rostro velado. Que nosotros los respetábamos absolutamente . Que la intención de esto es dar a conocer todo lo que está sucediendo adentro y como la transformación es posible. Y como cuando coincide sicoterapia y meditación los resultados sin mucho más fuertes.

Les preguntamos cómo se se sentían con esto y que lo pensarán para después apuntarse pues necesitamos su autorización.

Varios de ellos nos dijeron que estaban contentos y entusiasmados con participar en esta experiencia. Y que si quieren participar con su testimonio.

Ya iniciada la meditación les leí de la Séptima Morada:

*“... y la que se viere de vosotras con mayor seguridad en sí, ésa tema más, porque bienaventurado el varón que teme a Dios, dice David. Sy Majestad nos ampare siempre; suplicárselo para que no le ofendamos es la mayor seguridad que podemos tener. Sea por siempre alabado. Amén..”*

*“...Para esto es la la oración, hijas mías; de esto sirve este matrimonio espiritual: de que nazcan siempre obras, obras”*

*“... todo este edificio como he dicho es su cimiento la humildad... ASÍ QUE, PARA QUE LLEVE BUENOS CIMIENTOS PROCURAD SER LA MENOR DE TODAS Y ESCLAVA SUYA, MIRANDO COMO O POR DÓNDE LS PODÉIS HACER PLACER Y SERVIR; PUES LO QUE HICIEREIS EN ESTE CASO, HACÉIS MÁS POR VOS QUE POR ELLAS, PONIENDO PIEDRAS TAN FIRMES, QUE NO SE OS CAIGA ESTE CASTILLO.” M VII,4 3,6 y 8*

Iniciamos la meditación. Inge les recordó poner atención en su respiración. Y en especial en esos espacios que hay entre inhalación y exhalación. Hacer esas pausas te va llevando cada vez más profundo.

Sus comentarios fueron:

Carlos 3:

Tengo mucho en la cabeza. No quise desaprovechar el 4º. Paso. Me acordé de muchas cosas. Gracias. Antes no podía.

(Carlos está haciendo un trabajo muy fuerte en sus terapias. Se siente aún con mucha guerra interior y desesperación, pero está intentándolo de verdad. Hay perseverancia y eso es lo principal)

Yo les recordé lo que alguna vez escuché sobre que nuestra cabeza vive en ‘agitación’ constante por nuestros pensamientos, preocupaciones, ideas, etc. Nuestra mente está ‘hablando’ todo el tiempo. Que imagináramos nuestra cabeza como un arrecife que al llegar las corrientes de agua se levanta toda la arena y revuelve todo... Y que la meditación viene a ser ese momento de paz y quietud, que hace que de pronto todo se vea claro cristalino. Encontrando ante el caos un sentimiento de armonía y seguridad.

Francisco

20 de Junio

Fuimos Ale, Alex, que nos dio mucha alegría su regreso y yo. Tardamos un poco en reunirnos esta vez y pasamos directamente a la meditación. Alex comentó que estaba feliz de regresar, de verlos nuevamente y de compartir esta experiencia de caminar y despertar juntos. Estaba muy contenta y agradecida con el recibimiento con tanto cariño.

Comenzamos la reflexión.

Continuamos con la VII Morada en relación a unos textos que son fundamentales. Es llegar a la esencia de todo este proceso interior. Les recordé que la V Morada es cuando alcanzas la unión con Dios, después de todo este trabajo interior profundo y de practicar la meditación con perseverancia y disciplina. Este momento es lo que da paso a la transformación del hombre, y es aquí cuando el hombre comprende que el otro es igual de importante que él. Alcanza esta conciencia de unidad pero con toda la creación. Alcanza ese “yo estoy bien, si tú estás bien”

Les platicué un poquito de cuando me fui a Ávila a estudiar a Santa Teresa y San Juan de la Cruz y cuando nos explicaban la VII Morada como varias veces se referían a *Marta y María...* También en la lectura me encontraba frecuentemente con esta referencia, y por eso se los quería compartir, porque entender el significado es muy importante.

Les leí primero el pasaje de la Biblia que hace referencia a esto: Lucas 10, 38-42

*“Siguiendo su camino, entraron en un pueblo, y una mujer, llamada Marta, lo recibió en su casa. Tenía una hermana llamada María, que se sentó a los pies del Señor y se quedó escuchando su palabra. Mientras tanto Marta estaba absorbida por los muchos quehaceres de la casa. En cierto momento Marta se acercó a Jesús y le dijo: Señor, ¿no te importa que mi hermana me hay dejado sola para atender? Dile que me ayude.*

*Pero el Señor le respondió: MARTA, MARTA, TÚ ANDAS PREOCUPADA Y TE PIERDES EN MIL COSAS: UNA SOLA ES NECESARIA. MARÍA HA ELEGIDO LA MEJOR PARTE, QUE NO LE SERÁ QUITADA.”*

Luego les leí otra cita del Anthony de Mello del libro *CONTACTO CON DIOS* que dice:

*“Daghammarskjöld, el místico que llegó a ser Secretario General de las Naciones Unidas, tenía muchísima razón cuando escribía en su diario: En nuestro tiempo, el camino hacia la santidad pasa necesariamente por el mundo de la acción. Nosotros contemplamos y oramos para recrearnos a nosotros mismos y actuar de un modo más activo y eficaz para gloria de Dios y provecho del mundo.”*

P.12

Y de la Séptima Morada les leí:

“... para esto es menester no poner vuestro fundamento solo en rezar y contemplar; porque, si no procuráis virtudes y hay ejercicio de ellas, siempre *os quedaréis enanas*; y aun quiera Dios que sea solo no crecer, porque ya sabéis *que quien no crece, descrece*; porque el amor tengo por imposible contentarse de estar en un ser, a donde le hay.”  
M VII 4, 9

“... no hay que dudar, sino que, estando hecha una cosa con el Fuerte por la unión tan soberana de espíritu con espíritu, se le ha de pegar la fortaleza...” M VII 4, 10

“... Eso quiero yo...que procuremos alcanzar, y no para gozar, sino para tener estas fuerzas para servir: *deseemos y nos ocupemos en la oración...*”

Y sobre este tema de lo importante que es unificar ORACION Y ACCION. Y como se avanza en una creces en otra necesariamente. Como van de la mano por que ya permites a Dios moverse contigo. La voluntad de Dios y la tuya se unifican.

“... *QUE MARTA Y MARÍA HAN DE ANDAR JUNTAS PARA HOSPEDAR AL SEÑOR Y TENERLE SIEMPRE CONSIGO, Y NO LE HACER MAL HOSPEDAJE NO LE DANDO DE COMER. ¿CÓMO SE LO DIERA MARÍA, SENTADA SIEMPRE A SUS PIES, SI SU HERMANA NO LE AYUDARA? SU MANJAR ES QUE DE TODAS LAS MANERAS QUE PUDIÉRAMOS LLEGUEMOS ALMAS PARA QUE SE SALVEN Y SIEMPRE LE ALABEN*”  
M VII 4,12

4 de Julio

Fue una sesión increíble. Llegamos Inge, Alejandra, Silvestre y yo. Además esta vez participaron con nosotras 4 compañeras que vinieron de Ecuador y Honduras.

Nos recibieron con mucha alegría y entusiasmo como siempre.

Se desilusionaron cuando les dijimos que aún no estaban los trámites para poder hacer el retiro de un día que teníamos programado para este viernes . Pero que si se realizaría más adelante.

Iniciamos con los sonidos curativos. Con mucha concentración. Después la caminata y seguimos con la meditación.

Les leí ya en silencio para iniciar la meditación una frase de cada una de las Moradas:

Es fascinante ver cómo van a avanzando en su meditación. El empeño, el esfuerzo, las ganas...

Al finalizar la meditación, nuestras visitantes se presentaron. Comentaron como se siente más fuerte cuando tantas personas están meditando juntas. Sintieron mucha alegría por la oportunidad de vivir esta experiencia. Mucho agradecimiento a Dios y a cada uno de ellos. Sintieron mucha paz y gozo y les recordaron que hay mucha gente allá afuera que no está liberada...

También comentaron que dejaron todo por estar ese día ahí con ellos pensando que "harían un servicio" y *que se iban mucho más servidas...* por el inmenso amor que sintieron ahí dentro, por el amor de Dios y de cada uno de ellos...

Ale comentó como se sentía llena de amor, como veía a Dios en cada uno de ellos. Que ella tenía otros planes para su vida pero que desde que empezó a ir al Reclusorio comprendió que esto es lo que le esperaba, y está inmensamente agradecida.

Sus comentarios:

**Francisco:**

**La primera sesión me agarró el sueño. Con la segunda sesión después de la caminata empecé a imaginarme un reloj. Pensé como esta maquinaria debe ser perfecta. Y así es como siento a Dios en mi alma. *SI DIOS ESTÁ EN MÍ AHORA SÉ QUE LO VOY A HACER BIEN...***

***EL GUSANO TIENE QUE MORIR. EL GUSANO ES INGUAL A EGOISMO. TIENE QUE MORIR PARA PODER SER LIBRE.***

***SI HAGO ESTO EN LA PRESENCIA DE DIOS LO VOY A LOGRAR.***

***SOY ESE CASTILLO.. ESE TEMPLO... ESA MOARADA DEL ESPÍRITU SANTO.***

**Cuando hay falta de espiritualidad me abandono.**

**Tengo que limpiar mi castillo para que la presencia de Dios exista. Eso es lo que tengo que hacer... mantener LIMPIO mi castillo**

Francisco l mayoría e las veces cita pasajes bíblicos. En esta ocasión se refirió a EFESIOS y no lo pude seguir muy bien pero se refería a algo en relación a las obras del hombre cuando las hace SIN la presencia de Dios... la diferencia de estar con Dios.

**Carlos 3:**

**Yo les doy las gracias. Hoy le estoy agarrando la esencia. Me empiezo a conocer. A perdonarme. A entender que merezco ser feliz. Pido a Dios eso y a poder reencontrarme nuevamente con mi madre.**

**Me veo jugando cuando era niño. Hoy siento una presencia de Dios muy fuerte. Como unos rayos...estoy feliz. Sé que voy a lograr todo eso que he estado buscando. Gracias a Ale y a Alex que me han estado ayudando. Y a la licenciada con lo de espiritualidad (yo era la licenciada... luego ya le dije que no me volviera a decir así...le daba risa y me dejo, es que se me olvida su nombre..!)**

Alejandro es un milagro en vivo! Nos tiene muy emocionadas porque apenas hace un mes estaba todavía muy atormentado, se le sentía con todo el dolor y la carga, no podía no concentrarse ni quedarse quieto un minuto... y ya la semana pasada que no fui me comentó Ale como se desbordó con el grupo, compartió como al fin había tenido ese encuentro con Dios que tanto anhelaba, se desahogó, se entregó totalmente... al fin se abrió y se rindió lleno de emoción.

Comentó también:

**Hoy me agrada mucho esto. Espero que ya lleguen. Hoy me pongo en oración.**

**Alberto:**

**Gracias por su tiempo. Nosotros tenemos el estigma de ser la escoria de la sociedad...No sé cómo describir esa sensación de que vengan de lejos... me llena de felicidad...yo no soy católico. Creo en Dios. Me levanto y platico con El. Pongo mi vida en sus manos. Me llena de alegría.**

**Moisés:**

**Gracias a todos. Gracias a Ale, a Maricruz, a Inge... yo me alejé muchos años de Dios. Hace un año, me volví a acercar. *Me estoy entregando de lleno y me está costando***

**mucho trabajo. Hoy sentí una tranquilidad que NUNCA había sentido.** Con Moisés es muy fuerte todo lo que está pasando. Se está abriendo totalmente y buscando desesperadamente el perdón, paz, amor... Lo que ha vivido de dolor, enfermedad e inconciencia es indescriptible... pero está en el camino y busca a Dios desesperadamente... pedimos mucho a Dios podamos colaborar en su sanación, que en verdad sea Su voluntad en cada paso...

**Venir aquí me saca de muchas dudas que yo tenía hacia Dios. Hoy veo un pequeño cambio.**

**Javier 2:**

**Lo entiendo como un “polarizado” de negro** (se refiere al cristal que hay que hay que pulir que es nuestro castillo..) **Se que hoy estoy parado diferente. Este espacio yo antes me dormía... la verdad yo agarraba el tiempo de meditación para descansar** (todos reímos) **También me daba miedo la meditación. Hoy me dejó ir. No sé hacia donde me dirijo pero siento tranquilidad. Estoy muy agradecido.**

**Víctor:**

**Doy gracias a Dios por esta felicidad y tranquilidad. Yo me alejé mucho de Él. Hoy me encuentro en su presencia.** Cuando vienen y con la Lic. Eli. Me han ayudado mucho. **También hoy veo muy claro como yo soy el que me alejé pues EL SIEMPRE ESTUVO CONMIGO... Este “bendito” lugar ME TIENE DE REGRESO... Siento paz y Su presencia.** Antes yo venía a dormirme... Ale me despertaba... hoy pongo el empeño porque lo siento a dios conmigo. **Doy gracias a Dios y a ustedes que son un medio de El.**

**Alejandro:**

**Si. Dios siempre estuvo con nosotros. El nos llamó de las tinieblas a la luz. Tiene un sentido todo esto... Los mejores caracteres son forjados en el desierto... Pedro ...**(hizo más referencias que no alcancé a escribir)

**Ustedes al venir están visitando a Dios... “Estuve en la cárcel y me visitaste...”**

**Juan Carlos:**

La participación de Juan Carlos fue fuertísima. Verdaderamente se rompió... fue muy emotivo ver su entrega y desesperación, su lucha interna y su enorme deseo de encontrar a Dios... Comenzó diciendo que tenía que cumplir un voto de silencio pero que necesitaba desahogarse con nosotros y compartir...

**Tengo que callarme porque la riego mucho cuando hablo. Lastimo con mis palabras. Les pido un favor...traté la meditación... no lo logro, siento dentro de mí, un bloque, como un maligno que tal vez no quiere que yo esté aquí... Siento esta necesidad. Por favor oren por mí. Que se aleje... he desperdiciado toda mi vida, el poder maligno me tiene agarrado... lloraba desesperadamente.**

**Por favor...**No pude seguir todo lo que nos dijo . Le dije que claro que contaba con nuestras oraciones, y que se diera cuenta que estaba sucediendo lo más importante... que al romperse de esa manera se estaba abriendo, y eso es lo que permite que entre la IUZ. Que él es el que le está dando entrada a Dios. Que por eso es tan importante vaciarse y entregarse, es la única manera para dar entrada al Espíritu Santo. Como va a entrar la luz si uno no abre la ventana...Le dije que se alegrara por este momento tan importante y que sintiera ese consuelo en su corazón, que él sabía que YA lo estaba sintiendo... que confiara y que también lo más importante para encontrar a Dios era DESEARLO de corazón, como él...

**Rodolfo:**

**Tengo la emoción retenida.**

**Los demonios siempre están atacando... Se acercan con una buena cara pero siempre están al acecho. Es una lucha muy dura. Tengo que sacar esto, *limpiar la casa*. Cuando estoy en estado de rechazo o hartado de los demás *Dios se aleja...* Sale la ira. **ESA PERSONA QUE QUIERO QUE MUERA QUIERE RESURGIR Y NO LO DEJO GRACIAS A LA MEDITACIÓN...****

**Este lugar es mi espacio. Me olvido de todo. Me desconecto. Siento paz aunque no he podido meditar muy bien.**

**Ahora ya no reacciono como antes. Aunque últimamente siento como que mi cabeza no está bien conectada. Tengo que trabajar el 4º. Y 5º. Paso. Tengo que desahogarme más. **TENGO QUE SACAR TODO PARA VER MÁS AMPLIO EL PANORAMA.****

**Bernardo:**

**Antes decía “Llegó Monte tabor... a dormir!” todos nos reímos..**

Bernardo tardó mucho tiempo en involucrarse. Siempre se sentaba muy atrás y como dice se dormía.. Ahora nos da mucha alegría que se sienta cerca, se logra concentrar en las meditaciones y también participa.

**Ayer hubo una carta muy especial con mi mamá... Sé que no traigo a Dios aquí... sería mentirme a mí mismo, PERO YA ME VOY ACERCANDO.**

**En la meditación empecé a ver lucecitas verdes y moradas. Me pone contento. Estoy en disposición. *Sé que es un largo camino pero ya empiezo a caminar para encontrar esa paz.***

**Edgar:**

**Siempre me he cerrado a la espiritualidad. *Esos demonios se apoderan de mí.* No me daba cuenta de lo que Dios me manda. Estoy perplejo, porque cuando estoy a punto de ... (aquí no entendí la palabra que escribí) ... **vienen ustedes.****

**Siempre he tenido mucho temor a estar solo. Le he cerrado las puertas a Dios con mi forma de actuar. Hoy disfruto mucho estos momentos. Tengo un contacto con Dios muy grande y me doy cuenta cómo he desperdiciado mi vida... Tengo un sobrino con un tumor y pienso como es que yo a veces no quiero saber nada de la vida, de mí. No me gusta nada de mí.**

**Me pongo en manos de Dios. Les agradezco mucho.**

**Nuevamente participó Carlos:**

Este momento también fue precioso porque Carlos que tan recientemente había pasado por lo mismo que José Alberto ahora lo animaba y le daba consejos... Le dijo:

**Dios te permitió sentir y sacar tu dolor y sufrimiento.**

***HACE TRES SESIONES YO PUDE VER A DIOS PORQUE LE ABRÍ LAS PUERTAS DE MI CORAZÓN.***

**Y LUEGO LE DIJO Y ESTO FUE LO MÁS EMOCINANTE:**

***DIOS YA ESTÁ ENTU CORAZÓN Y NO LO VAS A PODER SACAR. DIOS EXISTE.***

Oír cosas como ésta y aprender y recibir tanto de ellos, es lo que hace que para mí el Miercoles sea el mejor día de la semana...

**Francisco:**

**“En tu mente y en tu corazón ahí está el Señor”** Francisco citó un texto bíblico como lo hace casi siempre que participa.

**Encuentro la esencia del ser humano. La sabiduría conecta con su dolor y su alegría.**

Luego dijo algo muy importante:

***PEDIR AYUDA ES UN ACTO DE HUMILDAD. Aquí lo aprendí. Hoy sentí mucha energía con los sonidos. Como si Dios nos subiera... Da muchas cosas meditar. Viviendo el aquí y el ahora. Hoy sé que duermo tan tranquilamente...***

Cada día es una bendición, muchas bendiciones... El Espíritu Santo nos confirma día a día como está moviéndose fuertemente en esta comunidad y transformando tantas vidas y corazones, porque aquí somos todos por igual.... Y aquí los que están siendo verdaderos maestros son los internos.

Cecilia, Mónica, Ana Cecilia y Magda se despidieron llenas de gratitud. Muy emocionadas y conmovidas de encontrarse con ellos y de recibir tanto esa mañana. Diciéndoles como podían percibir esa enorme luz en cada uno de ellos. Ana Cecilia dijo algo precioso cuando comentó que lo que ella sintió allí dentro es como cuando estás con un bebé, que sientes esa nueva vida, esa nuevo olor... algo así experimentó. Los invitó que ante cualquier situación pudieran aceptar, perdonar y agradecer, que trataran de mantener esa conciencia todo el tiempo. Después de cerrar con la oración de la serenidad nos pidió que nos tomáramos de la mano y diciendo el Padre Nuestro todos juntos y con verdadera intención y todo corazón.

11 de Julio

Ale y yo habíamos quedado con Moisés de llegar temprano porque quería platicar conmigo sobre todo lo que está escribiendo y sobre todo *confesando*. Está haciendo un trabajo muy fuerte pero regresar a la conciencia le está siendo demasiado doloroso...

Llegamos temprano y me fui a esperarlo al patio. Cuando pasé por el salón donde estaba en su terapia, justo lo vi en el centro del grupo *arrodillado*, me llamó la atención. Luego entendí el significado.

En seguida salió y me dijo que era el último día de su tratamiento y que cuando terminan hacen ese ejercicio de arrodillarse delante de todos para no olvidar la actitud del *camello*, de inclinarse y mantenerse en actitud humilde cada 24 horas. Traía una hojita con unas anotaciones de su terapeuta y con la figura de un camello.

Yo no sabía muy bien qué le iba a decir. Ale y yo acabábamos de leer la última parte del cuaderno donde narra cosas terriblemente enfermas. Indescriptibles de lo que sucede ahí dentro del reclusorio cuando ya entras a mafia de dentro y fuera... Un verdadero infierno.

Habíamos comentado las dos que El Espíritu Santo nos iluminaría para poder ayudar y darle algo que lo pudiera ayudar en su difícilísimo proceso. Confiar en que Dios nos ayudaría a traerle Su luz y consuelo. Y justo cuando ví esa hoja con el camello fue lo que se me ocurrió recalcarle. Le dije que eso era lo que le estaba diciendo Dios ese día. Que se arrodillara cada día, por la mañana y por la tarde y pidiera perdón. Que ya no podía regresar a la inconsciencia y para eso necesitaba mantenerse en oración y continuar con ese fuerte trabajo interior. Que cada vez que se pusiera a escribir entrara en lo más profundo de su corazón pidiendo a Dios Su perdón y Su compasión. Le pregunté si entendía bien el significado de la palabra *compasión* y me dijo que si... que necesitaba de MUCHO trabajo para poder limpiar y sanar su corazón.

Me encantó cuando me dijo: “Leí los apuntes que nos dio la semana pasada y ya voy en la IV Morada..!” con una gran sonrisa en su rostro.

Ale estuvo platicando con Ricardo que también está atravesando por un momento difícil sintiendo como que está en retroceso en su proceso. Lo bueno es que ya regresó a las sesiones de meditación. Había dejado de asistir con el pretexto que tenía que trabajar.

Fuimos al salón para iniciar y en seguida llegó Silvestre.

Yo estaba este día especialmente emocionada porque iba ser como la “clausura” de lo que de pronto se fue convirtiendo en un curso sobre Las Moradas de Santa Teresa. Y para eso les llevé el móvil que sirvió de maqueta para presentar en la reciente exposición del 2 de junio, el proyecto sobre el libro de Las Moradas para el Centro d espiritualidad de Toluca.