

LA VOZ DE LOS AMIGOS

En lo que es Esencial, Unidad, en lo que es Secundario,
Libertad y en Todas las Cosas, Caridad

CONTENIDO :

	Pág.
Posición y Culto. Donald Campbell....	2
El Cuidado de los Unos a los Otros. Ignacio González... ..	5
Participación de la Mujer en la Vida Pública. Susanne F. de Sein... ..	6
Impresiones de un Campamento de Trabajo. Isabel de la Torre... ..	8
Reunión Trimestral en Camohmila. Margaret Seedorf... ..	9
Vida de Nuestro Grupo... ..	10



PUBLICADO POR:

La Junta Mensual de los Amigos

Marzo, Abril y Mayo de 1959

IGNACIO MARISCAL 132,

MEXICO, D. F.

NUM. 5. VOL. II

\$ 1.50 M. N.

Posición y Culto

Donald Campbell

Estoy convencido de que la manera como estemos sentados sobre nuestras sillas o bancas influye sobre el valor de nuestro culto, pues cómo puede meditar una persona inclinada en su silla o sentada con las piernas cruzadas de una manera que impide la circulación de la sangre y la obliga a cambiar de posición cada cinco o diez minutos. Sin embargo, si echamos una mirada alrededor de nosotros durante nuestro culto, vemos que la mayoría está sentada en una u otra de las dos posiciones que acabamos de describir:

Pero este artículo no tiene por objeto criticar, pues mi propósito es ayudar: primero haciendo notar la importancia de la posición para el éxito de la meditación y después describiendo en qué grado una posición correcta, (o lo que supongo es una posición correcta) me parece haber mejorado la calidad de mi participación al culto.

Se encuentra poca literatura cuáquera sobre el tema de la posición. Howard Brinton habla de este tema en su libro: "Una guía hacia la práctica cuáquera". "Reunirse de una manera ordenada y sentarse decentemente tiene verdadera importancia... pues la relajación exterior impide la concentración interior. Hasta en los campamentos u otros lugares donde la falta de espacio y de sillas obliga a la gente a sentarse sobre el suelo, se puede observar cierto ordenamiento y una postura erecta".

Un indú o un budista recomendaría para la meditación sentarse sobre el suelo o un tapete y hemos de reconocer que su experiencia del arte de meditar anticipa de muchos siglos nuestra experiencia cuáquera. Hemos visto todos las pequeñas está-

tuas de Gautama el Buda, sentado con la pierna izquierda colocada contra el muslo derecho y la pierna derecha cruzada sobre el muslo izquierdo. Creo que es lo que los yogis indús llaman "la perfecta posición" para meditar. La mayoría de los occidentales la encuentran muy difícil a menos que la hayan practicado durante largo tiempo.

Hayamos una prueba de la importancia atribuída por los yogis a una postura correcta en un documento yoga básico: "los aforismos de Patenjali" que habla de la postura aún antes de abordar el tema de la respiración apropiada: Patenjali no recomienda particularmente una posición, sólo dice: "La manera de sentarse tiene que ser derecho y agradable". Sin embargo, debemos comprender que lo que Patenjali llama "sentarse" quiere decir: estar sentado sobre el suelo o un tapete, pero no sobre una silla o una banca, pues estas dos maneras de sentarse son innovaciones occidentales relativamente modernas.

La posición católica tradicional en la adoración es de rodillas y los católicos entrenados en el arte de la oración, pasan muchas horas consecutivas arrodillados. Existe la costumbre de los monjes católicos que se pasean en las claustros o en los jardines, mientras rezan su rosario o leen su breviario.

En esta excelente antología de la vida religiosa "siempre podemos escoger" ("The choice is always ours") encuentro muy buenos consejos sobre la postura para rezar en un artículo de Elena Molyneux Salisbury". La posición del cuerpo durante la plegaria es de suma importancia. Sin embargo, lo único que se puede decir sobre el tema es que la postura debe ser de relajación y de equilibrio, que siempre tiene que ser la misma y que hay que mantenerla sin cambio ni movimiento durante el período de meditación".

Ernesto E. Wood dice en su edición americana de los aforismos del Yoga de Patenjali que los Occidentales no están obligados a sentarse sobre el suelo para practicar la meditación. "Usted puede sentarse en una silla y descansar sus brazos sobre los de la silla, para que sus hombros no reciban el peso de los brazos. Para respirar bien, él recomienda el uso de un cojín

en "la parte más angosta de la espalda" (la cintura) para mantenerla derecha. En esta posición, podrá usted notar que la cabeza está bien equilibrada sobre el cuello.

Antes de abandonar el tema de la postura, Wood agrega unas palabras de consejo para los que quieran practicar la meditación en la playa o en el jardín u otros lugares (incluyendo los campamentos) que carecen de sillas o donde no se encuentran sillas adecuadas. "Siéntese con las piernas cruzadas, las rodillas moderadamente levantadas, ponga una larga bufanda alrededor "de la parte angosta de la espalda", amárrela alrededor de las rodillas, de frente, para soportar su peso. Después descansen las manos, cuyas palmas estén juntas, sobre el lienzo en el hueco que se encuentra entre las piernas. En esta posición, las manos, las piernas y el dorso descansan bien y es fácil relajarse y evitar calambres aún después de haber quedado durante mucho tiempo en esta posición.

Ahora voy a explicar qué me parece la mejor. "Siéntense muy derecho, hasta el fondo de la silla, la cual debe ser bastante baja para no hacer presión sobre la parte trasera de las rodillas. Las manos podrán descansar sobre los muslos o estar juntas sobre los muslos, con los dos pies firmemente colocados sobre el suelo. Después de 10 o 15 minutos, cuando su espíritu esté tranquilo, reclinése ligeramente hacia adelante, de manera que su espalda no sea oprimida por el respaldo. Quizá sentirá usted que la parte superior de su cuerpo se balancea ligeramente de atrás hacia adelante. Ponga delante de su ojo espiritual, la imagen de la llama de una vela en una habitación cerrada, sin movimiento, equilibrada, levantándose sin esfuerzo. Descubro que puede conservar esta posición hasta que termine la reunión sin sentir ningún cansancio. Esta posición satisface las exigencias de los diferentes autores que he citado y evita el uso de un cojín" en la parte angosta de la espalda". Además, sirve para avivar esta pequeña llama de adoración que trae cada amigo cuando viene a la reunión de adoración y que él coloca sobre el altar. "La calidad de nuestra adoración no debe ser forzada".

El Cuidado de los Unos a los Otros

Por Ignacio González.

4.— La Unidad dentro de la Junta.

¿Se mantienen la unidad y el amor entre vosotros?

¿Manifestáis un espíritu perdonador y cuidáis de la reputación de los demás.

Cuando surgen diferencias, ¿se hacen esfuerzos para arreglarlas desde luego y en un espíritu de humildad y de amor?

Al pensar calmadamente varias veces las anteriores preguntas y examinando nuestra conducta, mi respuesta sólo puede ser un... ¡Sí!..., un sí, categórico, que a riesgo de parecer jactancioso, desea afirmar claramente lo educativo que ha sido para mi, la conducta de los miembros de esta junta.

Siento que a pesar de nuestras faltas y de las ocasionales diferencias, nos mantenemos en unidad. Unidad interna de nuestra Junta y la unidad de ella con nuestro Cosmos, la percibo como gracia del Amor con que cada uno de nosotros intenta sustanciarse.

Estamos en proceso de superar nuestras pequeñas diferencias, y de unirnos en mayores esfuerzos constructivos, cultivando la humildad y el amor manteniéndonos vigilantes en nuestra propia conducta y por ende respetuosos de la reputación de los demás.

Quizá no hemos podido resolver totalmente, a mi entender, al aparente conflicto entre el uso de la disciplina y el espíritu perdonar, quizá ella ocasione algunas de nuestros pequeños conflictos y diferencias. Sin embargo estoy muy agradecido de ser miembro de esta familia que es parte de la familia mayor que está en el camino del espíritu de amor, de la comprensión y la

paciencia y debo manifestar que recibo de cada uno de los miembros de la junta un ejemplo en sus actitudes para equiparar los actos de la vida con sus ideales. De manera que el sí con que inicié este respuesta contiene también un agradecimiento.

— 0 —

Participación de la Mujer en la Vida Pública

Susanne F. de Sein

En las dos últimas semanas del mes de mayo se verificó en Bogotá Colombia, un Seminario Regional del Hemisferio Occidental, organizado por las Naciones Unidas, con el propósito de estudiar la "Participación de la Mujer en la vida pública".

Asistieron a esta conferencia delegadas de casi todos los países de América: Argentina, Bolivia, Brasil, Canadá, Colombia, Costa Rica, Cuba, Chile, Ecuador, El Salvador, los Estados Unidos de América, los departamentos franceses de Martinica y Guadalupe, Guatemala, Honduras, las Indias Occidentales, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, la República Dominicana, Surinam, Uruguay y Venezuela. Francia y la Unión Soviética mandaron observadoras; UNESCO, UNICEF y la Unión Panamericana de Mujeres también estuvieron representados, así como 23 Organizaciones No-Gubernamentales reconocidas por las Naciones Unidas. El "Comité Mundial de los Amigos" es una de esas organizaciones no-gubernamentales, y por lo tanto fué representado en el Seminario de Bogotá.

Casi dos terceras partes de las participantes al Seminario eran mujeres casadas, madres de familia, algunas muy jóvenes. Todas compartían el anhelo de vivir vidas mejores, más completas, más responsables, interesándose en los problemas de su

comunidad y de su país, además de cumplir con las obligaciones de su hogar.

El programa de base del Seminario fué el siguiente:

- a) Significado de los derechos y responsabilidades cívicas.
- b) Métodos para aumentar la participación efectiva de la mujer en la comunidad, en todas sus esferas desde la nacional a la municipal.

Dentro de este programa se discutieron también todos los factores educacionales, económicos, sociales, legales, que pueden afectar la participación de la mujer en la vida pública y las formas de esta participación, o sean las actividades de mujeres individuales y las actividades de las organizaciones femeninas. También se dedicó bastante tiempo a la discusión de los programas en los que las mujeres pueden provechosamente tomar un interés creciente.

Todas estas discusiones se desarrollaron en un ambiente de gran cordialidad. Casi al principio se tomó la resolución de tratar de llegar a la solución de cualquier discusión, sin recurrir al voto, un procedimiento eminentemente cuáquero, propósito que se logró durante los 15 días que duró el seminario. Como conclusión a las discusiones, se adoptaron unas recomendaciones que serán presentadas a todos los gobiernos representados, y que por falta de espacio no podemos reproducir aquí.

Para todas las delegadas fué una experiencia de mucho valor el poder asistir a esta conferencia. Para muchas era la primera vez que tenían la oportunidad de participar en una Conferencia Internacional y de crear amistades con personas de otros países, así como de ampliar sus puntos de vista sobre muchos problemas.

Impresiones de un Campamento de Trabajo

Isabel de la Torre

Quisiera tener la facilidad de traducir en palabras todos mis sentimientos, entonces hablará mi corazón al corazón de todos, y les daría las vivas impresiones de seis semanas de trabajo, maravillosas y perdurables.

Creo comprender mejor lo que es el campamento y sobre todo, lo más importante desde mi punto de vista, amar y entender a las personas con quienes viví.

Al principiar a platicar con mi grupo de Camohmila, me sentía tan dispuesta a ir "a enseñar" al pueblo en que trabajaríamos que me avergüenzo al recordarlo, pero por buena suerte mis compañeros, y bien pueda ahora decir mi segunda familia, son sensatos y poseen mayor tolerancia y comprensión que yo, de manera que me hicieron ver con su plática y ejemplos, que no íbamos a civilizar a un pueblo sino a convivir con él, y era más seguro aprender de ellos que enseñarlos.

Tenían razón, el afecto sincero y la gratitud de las personas con quienes tratamos hizo madurar mi pensamiento hasta sentirme parte de todos y cada uno, y entonces comprendí porqué al conocer a los demás me conozco mejor a mí misma y al amarlos elevé mi espíritu a cimas antes ignoradas.

Creo que esta es la médula del servicio, no el trabajo en sí, mas el espíritu de amor y entendimiento que une a los miembros del grupo entre sí y con la comunidad hasta sentir las penas y las alegrías de cada uno como propias.

Por supuesto no todo es fácil y bueno, hay algunas dificultades e inconvenientes que son las sombras que hacen resaltar las partes luminosas.

No es sino con una profunda tristeza y humildad que se

abandona físicamente el campamento, pues en nuestro corazón hasta los más pequeños rincones quedan grabados como fondo en el cual se mueven nuestros hermanos, venidos de todas partes del mundo a vivir con nosotros y con nuestro pueblo.

Es en suma una experiencia muy humana y tan profundamente reveladora que desearía que todas las personas pudieran participar de ella.

Nuestro grupo, el más pequeño de todos, fué muy afortunado, pues siendo sólo once, nos pudimos conocer muy bien y me parece que no hay medio más eficaz para mantener la paz que convivir diariamente con personas de muy distintos países y ver cómo en realidad todos somos iguales.

---o---

Reunión Trimestral en Camohmila

Por Margret Seedorf

La Reunión Trimestral del Comité de Servicio de los amigos se celebró en Camohmila (Morelos) los días sábado 25 y domingo 26 de julio de 1959. Reinó —como de costumbre— un ambiente cordial, debido en parte al bello paisaje que ofrecen las pintorescas montañas de Tepozteco y al clima tan agradable de la región así como la buena voluntad de todos para que la reunión fuera un éxito.

Después de asignarle a cada uno su alojamiento en las cabañas dispersas en el campo, nos reunimos todos en la cabaña-comedor para tomar el lunch traído de México; en seguida hubo oportunidad para divertirse, jugando a la pelota, nadando en la alberca o simplemente durmiendo una buena siesta a la sombra de un árbol.

A las cinco de la tarde comenzó la parte seria de la reunión con una plática de orientación por Donald Campbell, destinada particularmente a las personas que asistían por primera vez. Fué seguida por la presentación de informes. Luego vimos au-

mentar el grupo con la llegada de la camioneta manejada por Gerardo Cornejo. La cena, aunque sencilla, nos pareció un banquete, pues todos teníamos mucha hambre.

Después los muchachos se dispusieron a encender un fogata cerca del río. Nos sentamos alrededor para contemplarla y todo el mundo sentía ganas de cantar. Con el acompañamiento de las guitarras de Gerardo Cornejo y de César St Clair, los amigos venidos de América Central y del Norte entonaron sus canciones populares, seguidos por los jóvenes de distintos Estados de la República Mexicana (había muchos de Sonora y Tamaulipas). Fué un rato de alegría y de buen humor en un ambiente de fraternidad universal. Cuando tan sólo ardían las brazas de la fogata, nos fuimos a la cabaña grande. Allí bajo la dirección de Antonio Lerma y de Donald Campbell, organizaron bailes regionales mexicanos así como cuadrillas americanas y hasta rondas infantiles y pasos dobles. Todos estaban muy contentos, especialmente los que venían por primera vez.

Nunca faltan personas a quienes les gusta levantarse a las cinco de la mañana para escalar la montaña de Tepozteco, pues es realmente una experiencia admirable ver la aurora desde aquellas cimas. Pero estas personas se pierden el precioso concierto ofrecido al amanecer en Camohmila con los trinos de los pajaritos que elevan a Dios sus cantos de agradecimiento de este hermoso día que El quiso que amaneciera, un concierto tan precioso como él que pudiera tocar la mejor orquesta sinfónica del mundo.

Después del desayuno, nos reunimos en un círculo al aire libre para la meditación dominical, al cabo de la cual se procedió con la discusión de los proyectos del comité del Servicio de los Amigos. Se discutió durante largo tiempo, el proyecto de la Colonia Proletaria, para proporcionar a las familias una ayuda moral, diversión y compañerismo. Se informó que el Seminario Semanal de Arte que se efectúa los sábados a partir de las 6 de la tarde sigue con éxito.

Con estos modestos acuerdos, pero con un sentimiento de unidad y de amistad terminó otra Reunión trimestral del Comité de Servicio de los Amigos.

Vida de Nuestro Grupo

Se celebró la boda de David Perkins y Sabina Acevedo Gómez en la Casa de los Amigos, el sábado 11 de julio.

Nos dá gusto tener entre los jóvenes voluntarios este verano: Gerardo Campos e Isabel de la Torre, de Ciudad Victoria, Tamps., y Luz Marina Ortiz de los Amigos de Cuba.

Russel y Mary Jorgensen, de la Junta de Berkeley, Calif., están aquí con sus hijos dirigiendo el grupo en Zacualpan, Mor. Los directores de la Unidad de Servicio en Valle de Santiago, Gto., son Hiram y Janet Hilty y su hijas de Guilford Colege (Carolina del Norte), miembros de la mesa directiva de la Junta de Richmond, Indiana. Meta Reschre, miembro del Pacific Yearly Meeting sigue como directora de la Unidad de servicio en Nativitas, Tlaxcala.

El señor Virgil Peacock está de visita con su familia, su hijo ha trabajado cerca de dos años en el servicio social de los amigos. Son miembros de la Junta anual de Indiana.

Vinieron también los padres de Karl Fagg, que pertenecen a la junta del Pacífico.

Forrest Comfort y Henry Russell de Filadelfia, están visitando las Unidades de Servicio.

Howard y Betty Bartram de Abington Friends School de Filadelfia, pasaron unos días en México, visitando las escuelas, en particular la Academia Hispano Mexicana, con la cual está relacionada su escuela.

Oralia Balboa de González vino con un grupo de jóvenes de Ciudad Victoria, para participar en el concurso Bíblico que se verificó en México y obtuvieron el tercer lugar.

Exelee y Norman Krehler, de Hermosillo, Sonora, pasaron el verano en la Casa de los Amigos, ayudando a Corine y Jorge Hernández.