



An open community journal of ideas, experiences, and inspiration to contribute to a more cooperative and loving world.

Un diario comunitario abierto de ideas, experiencias e inspiración para contribuir a un mundo más cooperativo y amoroso.

## HOW DO YOU EXPERIENCE THE MOVEMENT OF GOD'S SPIRIT?

### ¿CÓMO EXPERIMENTAS EL MOVIMIENTO DEL ESPÍRITU DE DIOS?

Our topic is in the form of a proper Quaker query because, in this post-pandemic season, we feel the need to encourage each other to reengage in spiritual conversation and exploration. This issue of *Seeds* feels a little different for us because long-time resident and *Seeds* Committee member Tim Lietzke is leaving Monteverde for the US this month. In his article, Tim shares how God's Spirit led him in this decision. Those of us on the *Seeds* committee wish Tim nothing but the best on his journey and we want to express our thanks for his dedication and passion in shaping what *Seeds* is today.

Also in this issue, Kris Fleming and Edwin A. Urbina both describe how the Spirit led them to self-improvement and greater maturity. Jean Cox and another member of the Monteverde Meeting both describe the various ways in which they have sensed the Spirit. Jetty Halverson writes of Spirit in the context of name change, a frequent occurrence in Scripture. Sarah Dowell shares three of her paintings that evoke the Spirit's care and comfort. And finally, you will get to know recent Monteverde arrivals: Mark, Bobby, Sage, and Luna. We hope these reflections and various interactions with God's Spirit may help you to recognize similar instances that you may have had, whether you initially realized it or not.

In 2022, we will begin publishing *Seeds* three times a year: January, May, and September. The January issue will be on the topic of ***Forgiveness***. We are looking for essays, poems, artwork, photography, or interviews on the importance of forgiving others or of seeking forgiveness for ourselves. It is something God calls us to do repeatedly and endlessly. It can bring a tremendous sense of emotional release and blessing, but it can also be the hardest thing we ever do. Anyone, Quaker or not, may send submissions to the *Seeds* e-mail address: ***seedsmfm@gmail.com***. Deadline for submissions is December 31. Thank you for sharing your thoughts and experiences with our community of readers in Monteverde and around the world

Nuestro tema tiene la forma de una consulta cuáquera adecuada porque, en esta temporada posterior a la pandemia, sentimos la necesidad de alentarnos mutuamente a volver a participar en la conversación y la exploración espirituales. Este número de *Semillas* se siente un poco diferente para nosotros porque Tim Lietzke, residente desde hace mucho tiempo y miembro del Comité de *Semillas*, se va de Monteverde a los EE. UU. este mes. En su artículo, Tim comparte cómo el Espíritu de Dios lo guió en esta decisión. Aquellos de nosotros en el Comité de *Semillas* le deseamos a Tim nada más que lo mejor en su viaje y queremos expresar nuestro agradecimiento por su dedicación y pasión en dar forma a lo que *Seeds* es hoy.

También en este número, Kris Fleming y Edwin A. Urbina describen cómo el Espíritu los guió hacia la superación personal y una mayor madurez. Jean Cox y un miembro de la Junta de Monteverde describen las diversas formas en que han sentido el Espíritu. Jetty Halverson escribe sobre el Espíritu en el contexto del cambio de nombre, algo que ocurre con frecuencia en las Escrituras. Sarah Dowell comparte tres de sus pinturas que evocan el cuidado y el consuelo del Espíritu. Y finalmente, conocerá a los recién llegados a Monteverde: Mark, Bobby, Sage y Luna. Esperamos que estas reflexiones y varias interacciones con el Espíritu de Dios puedan ayudarlo a reconocer instancias similares que pueda haber tenido, ya sea que se haya dado cuenta inicialmente o no.

En 2022, comenzaremos a publicar *Semillas* tres veces al año: enero, mayo y septiembre. La edición de enero será sobre el tema del perdón. Estamos buscando ensayos, poemas, obras de arte, fotografías o entrevistas sobre la importancia de perdonar a los demás o de buscar el perdón para nosotros mismos. Es algo que Dios nos llama a hacer repetidamente y sin cesar. Puede traer una tremenda sensación de liberación emocional y bendición, pero también puede ser lo más difícil que hagamos. Cualquiero, cuáquero o no, puede enviar propuestas a la dirección de correo electrónico de *Seeds*: *seedsmfm@gmail.com*. La fecha límite para las presentaciones es el 31 de diciembre. Gracias por compartir sus pensamientos y experiencias con nuestra comunidad de lectores en Monteverde y alrededor del mundo.

**Seeds Committee: Tom Cox, Kris Fleming, Tim Lietzke, Ran Smith**

**January theme: Forgiveness**

**Submit an article, poem, story, artwork, etc. to *SeedsMFM@gmail.com*. Deadline for submissions: Dec. 31, 2022**

# INTRODUCING MARK, BOBBY, SAGE, AND LUNA

## INTODUCIENDO MARK, BOBBY, SAGE Y LUNA

By/Por Mark (traducido por Alberto Guindon)



Mark, Sage, Luna, Bobby (l to r / de izquierda a derecha)

“Buenas dias todos! Bobby, Mark, Sage, and Luna moved to Monteverde on August 1 from New Hampshire in the United States. Before that, they lived in South Africa for three years. They are planning to be in Monteverde for a year and are looking forward to improving their Spanish and exploring the beautiful and unique natural environment of the cloud forest.

Luna is five years old and loves to play with her sister and her friends. She enjoys pretend play and running around outside. She also loves music, singing, bouncing on the trampoline, kicking around a soccer ball, and eating treats. Fresh fruits in Costa Rica are a favorite for Luna and she is super excited to have a lime tree growing in her back yard here! She attends prepa this year at the Monteverde Cloud School Creativa.

Sage is a gregarious seven-year-old who loves to climb trees and learn about animals and nature. The forests of Monteverde are super exciting for her. Sage is extremely inquisitive and right now she is particularly fascinated with snakes, bats, and orcas. She has a huge capacity for learning about animals and read all the way through an advanced encyclopedia of wild cats with her parents. Sage is very inclusive and loves to play with anyone. She is now in second grade at Creativa.

¡Buenos días a todos! Bobby, Mark, Sage y Luna se mudaron a Monteverde el 1 de agosto desde New Hampshire en los Estados Unidos. Antes de eso, vivieron en Sudáfrica durante tres años. Planean estar en Monteverde por un año y esperan mejorar su español y explorar el hermoso y único entorno natural del bosque nuboso.

Luna tiene cinco años y le encanta jugar con su hermana y sus amigos. Le gusta jugar a fingir y correr afuera. También le encanta la música, cantar, saltar en el trampolín, patear una pelota de fútbol y comer golosinas. ¡Las frutas frescas en Costa Rica son las favoritas de Luna y está muy emocionada de tener un tilo creciendo en su patio trasero aquí! Cursa prepa este año en Monteverde Cloud School Creativa.

Sage es un niño sociable de siete años al que le encanta trepar a los árboles y aprender sobre los animales y la naturaleza. Los bosques de Monteverde son super emocionantes para ella. Sage es extremadamente curiosa y en este momento está particularmente fascinada con las serpientes, los murciélagos y las orcas. Tiene una gran capacidad para aprender sobre los animales y lee una enciclopedia avanzada de gatos salvajes con sus padres. Sage es muy inclusivo y le encanta jugar con cualquiera. Ahora está en segundo grado en Creativa.

Bobby is an environmental journalist for *Living on Earth*, a weekly public radio program focused on science and the environment. She is excited to learn more about the cloud forest and the research happening here to share that information with *Living on Earth*'s national audience in the United States. Bobby works remotely and can often be found in the local coffee shops. She has traveled extensively, reporting from around the world, and is particularly passionate about habitat conservation and environmental health. Bobby loves gardening and permaculture. She's slightly sad to have left the family's berry farm in the US but is excited to explore the possibilities of year-round gardening in a tropical cloud forest climate.

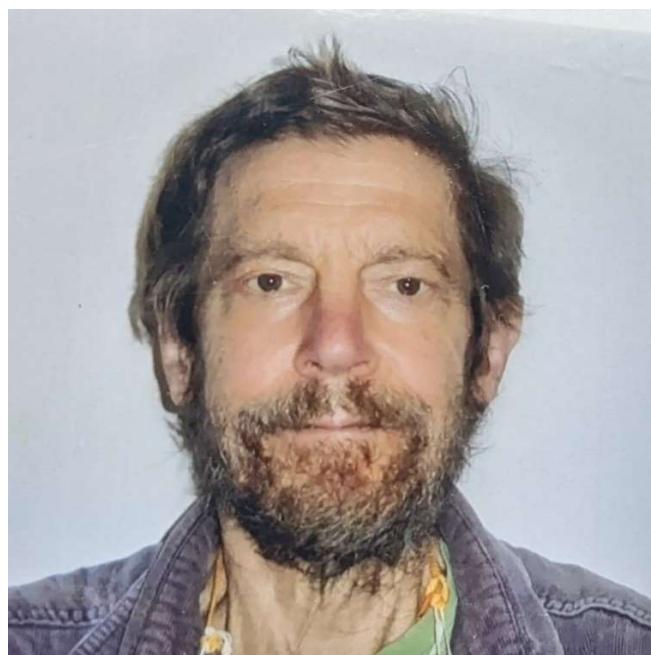
Mark is a hydrologist and water resources engineer with a background in international development. He has worked with rural communities in Africa to help bring them potable water and sanitation infrastructure. Before their last stint in the US, Mark and Bobby lived in South Africa for three years, where Sage was born. Mark was a technical advisor for infrastructure projects in Southern Africa for a British organization called WaterAid. He is impressed by the Costa Rican government's water resources protection laws and initiatives. Mark also loves to build and work with his hands and developed a handyman business while in the US. The family is looking forward to meeting more people and integrating with this wonderful community.

Bobby es periodista ambiental de *Living on Earth*, un programa radial público semanal centrado en la ciencia y el medio ambiente. Está emocionada de aprender más sobre el bosque nuboso y la investigación que se lleva a cabo aquí para compartir esa información con la audiencia nacional de *Living on Earth* en los Estados Unidos. Bobby trabaja de forma remota y, a menudo, se lo puede encontrar en las cafeterías locales. Ha viajado mucho, informando de todo el mundo, y le apasiona especialmente la conservación del hábitat y la salud ambiental. Bobby ama la jardinería y la permacultura. Está un poco triste por haber dejado la granja de bayas de la familia en los EE. UU., pero está emocionada de explorar las posibilidades de la jardinería durante todo el año en un clima de bosque nuboso tropical.

Mark es hidrólogo e ingeniero de recursos hídricos con experiencia en desarrollo internacional. Ha trabajado con comunidades rurales en África para ayudar a llevarles infraestructura de agua potable y saneamiento. Antes de su última etapa en los EE. UU., Mark y Bobby vivieron en Sudáfrica durante tres años, donde nació Sage. Mark fue asesor técnico de proyectos de infraestructura en el sur de África para una organización británica llamada WaterAid. Está impresionado por las leyes e iniciativas de protección de los recursos hídricos del gobierno de Costa Rica. A Mark también le encanta construir y trabajar con sus manos y desarrolló un negocio de mantenimiento mientras estaba en los EE. UU. La familia espera conocer a más personas e integrarse a esta maravillosa comunidad".

## JOURNEYING TOWARD A NEW LIFE CAMILANDO HACIA UNA NUEVA VIDA

By/Escrito y traducido por Tim Lietzke



It's been more than two and a half years since I began my search for a place in the U.S. where I could live in community and lead a flourishing life. I am seeking more of a family environment than what I have had here, a place where I could have daily conversations with the people with whom I would be sharing my life; some, if not all, meals shared; and service work for a more peaceful and just world—to mention just a few of my needs. As I came to realize that missing a family living situation and not feeling much enthusiasm for any project I could conceive of here, I had to face the fact that Monteverde had come to feel very provincial for me. I was no longer content?

During the search process, I fluctuated between elation when I received positive responses and discouragement when what appeared to be a promising situation turned out to not have room for me. Even initially positive responses became, in time, “no room available, after all.” More recently, I have discerned the Spirit’s working, oh so slowly, to heal my psychological and physical wounds, inner and outer, and lead me to where I am now—leaving Costa Rica and going to live in an intentional community in the U.S.

Before I elaborate a little on the Spirit’s working, I want to tell you where I’m going. It’s an intentional community called St Francis House in New London, CT. It’s an ecumenical Christian community with a small community garden, a library such as what MFM has that serves the larger community, common spaces, and, of course, personal rooms. St Francis House established a food co-op that is now independent, located across the street (or around the corner), more convenient even than Whole Foods here. There is a community garden movement called FRESH that has gardens throughout the city and identifies its goal as “community and youth empowerment.” The nearest garden is within eyesight of St. Francis House. The St. Francis House person with whom I have been corresponding sent me a photo of a group of youth, mostly black and Latino, kindly waving their greetings and welcoming to me. Again, very convenient for my involvement. Within the St. Francis House community there is daily prayer, two daily meals taken with the other members, biweekly Clarification of Thought round-table discussions open to the public, community business meetings, of course, and peace vigiling. The infamous Groton submarine base is just across the river from New London, so there is no dearth of conversation and service opportunities. Attached to the house is the so-called hermitage where I will live for the first month while I discern if indeed I want to be a long-term member of the community, and while they, in turn, will discern whether they think I fit into their community. I hope we both find that confirmation.

Looking back on these last years, I realize that perhaps I needed time for that inward and outward healing—not that I’m finished and or that I ever will be completely, but I have made a lot of progress. I’m thankful, in retrospect, for the time and

Han pasado más de dos años y medio desde que comencé mi búsqueda de un lugar en Estados Unidos donde pude vivir en comunidad y llevar una vida floreciente. Busco un ambiente más familiar que el que he tenido aquí, un lugar donde podría tener conversaciones diarias con las personas con las que estaría compartiendo mi vida; algunas, si no todas, comidas compartidas; y el trabajo de servicio por un mundo más pacífico y justo—para mencionar solo algunas de mis necesidades. Cuando me di cuenta de que extrañaba a una situación de vivir en una familia sin sentir mucho entusiasmo por ningún proyecto que pudiera concebir aquí, tuve que enfrentar el hecho de que Monteverde se había vuelto muy provinciano para mí. Yo ya no estaba contento.

Durante el proceso de búsqueda, fluctué entre la euforia cuando recibí respuestas positivas y desánimo cuando lo que parecía ser una situación prometedora resultó no tener espacio para mí. Incluso inicialmente positivas las respuestas se convirtieron, con el tiempo, en “después de todo, no hay espacio disponible”. Más recientemente, tengo discernir la obra del Espíritu, oh tan lentamente, para sanar mis heridas físicas, internas y externas, y llevarme a donde estoy ahora—de dejando de Costa Rica y va a vivir en una comunidad intencional en los EE.UU.

Antes de elaborar un poco sobre el trabajo del Espíritu, quiero decirles dónde estoy yendo. Es una comunidad intencional llamada St Francis House en New London, CT. Es una comunidad cristiana ecuménica con un pequeño jardín comunitario, una biblioteca como la que tiene MFM que sirve a la comunidad en general, los espacios comunes y, por supuesto, las habitaciones personales. St. Francis House estableció una cooperativa de alimentos que ahora es independiente, ubicada al otro lado de la calle (o a la vuelta de la esquina), más conveniente incluso que Whole Foods aquí. Hay un movimiento de jardines comunitarios llamado FRESH que tiene jardines en toda la ciudad e identifica su objetivo como “comunidad y empoderamiento juvenil”. El jardín más cercano está a la vista de St. Francis House. La persona de St. Francis House con la que he estado manteniendo correspondencia me envió un foto de un grupo de jóvenes, en su mayoría negros y latinos, agitando amablemente sus saludos y acogedor para mí. Una vez más, muy conveniente para mi participación. Dentro del St. Francis House comunidad hay oración diaria, dos comidas diarias tomadas con los otros miembros, mesas redondas de discusión quincenales para Aclaración de Pensamiento abierta al público, las reuniones de negocios de la comunidad, por supuesto, y vigilancias para la paz. La infame base de submarinos de Groton está al otro lado del río desde New London. Por lo que no hay escasez de oportunidades de conversación y servicio. Adjunto a la casa es la llamada ermita donde viviré el primer mes mientras discerno si de hecho, quiero ser un miembro a largo plazo de la comunidad, y mientras ellos, a su vez, discernirán si creen que encajo en su comunidad. Espero que ambos encontremos eso. Confirmación.

circumstances that enabled that process to proceed. While most of the places to which I made inquiries may have been ones where I could have lived, I may not have flourished, in which case it is best that the way did not open for me to live there. In each case, I felt I needed to keep seeking and knocking on doors, while remaining patient and unattached to specific results, often not easy for me, until the way did open.

My sense is that the Spirit leads me only to choices that would be good for me. If my choice would not have been the best for me, the Spirit will not do any knocking along with me. If the choice is a good one, the Spirit will “knock” on the hearts of those within while I am knocking on the door. If those within are receptive to the appeal of the Spirit, the way will open. I don’t know if that is what happened with the St. Francis House community, but I feel that something along those lines did occur. I am trying to express in biblical imagery what I believe happens when “way opens,” as our Quaker cliche tries to express it. This is perhaps a quaint and simplistic way of expressing what I feel has happened for me. If you have another way to describe it, I would most certainly welcome your thoughts. Meanwhile, the journey continues. If St Francis House is only an interim stop, something still better will open.

Mirando hacia atrás en estos últimos años, me doy cuenta de que tal vez necesitaba tiempo para la sanidad interna y externa, no es que haya terminado o que alguna vez lo estará completamente, pero he progresado mucho. Estoy agradecido, en retrospectiva, por el tiempo y las circunstancias que permitieron que dicho proceso procediera. Mientras que la mayoría de los lugares a los que hice averiguaciones pueden haber sido aquellos en los que podría haber vivido, puede que no haya florecido, en cuyo caso es mejor que no se me abriera el camino vivir allí. En cada caso sentí la necesidad de seguir buscando y tocando puertas, mientras sigue siendo paciente y desapegado de resultados específicos, a menudo no es fácil para mí, hasta que se abrió el camino.

Mi sensación es que el Espíritu me guía solo a las opciones que serían buenas para mí. Si mi elección no hubiera sido la mejor para mí, el Espíritu no haría nada golpeando conmigo. Si la elección es buena, el Espíritu “llamará” en los corazones de los que están dentro mientras llamo a la puerta. Si los que están dentro están receptivos a la llamada del Espíritu, el camino se abrirá. No sé si es eso que sucedió con la comunidad de St. Francis House, pero siento que algo a lo largo esas líneas sí ocurrió. Estoy tratando de expresar en imágenes bíblicas lo que creo sucede cuando “se abre el camino”, como intenta expresar nuestro cliché cuáquero. Esto es quizás una forma pintoresca y simplista de expresar lo que siento que me ha pasado. Si tiene otra forma de describirlo, sin duda agradecería sus pensamientos. Mientras tanto, el viaje continúa. Si St. Francis House es solo un espacio interino alto, algo aún mejor se abrirá.

“We cannot attain the presence of God because we’re already totally in the presence of God. What’s absent is awareness.”

“No podemos alcanzar la presencia de Dios porque ya estamos totalmente en la presencia de Dios. Lo que está ausente es la conciencia”.

—Fr./Padre Richard Rohr

# THE PATH WITHIN: EXPERIENCING SPIRIT THROUGH DIVINE GUIDANCE

## EL CAMINO INTERIOR: EXPERIMENTAR EL ESPIRITU A TRAVES DE LA GUIA DIVINA

By/Escrito y traducido por Kris Fleming

The journey of life is marked by instances that leave a lasting impact on one's conscience—indeed, destined times that contain a guiding light hidden within. Perhaps these gifts are given to us by our angels, or perhaps we perceive them as our “higher selves” offering needed direction. No matter how one might try to describe the unexplainable, the way we experience the Spirit in our lives can be in a multitude of ways.

These often subtle and sometimes undeniable happenings can appear to us through any one of our senses. Perhaps it is an inner feeling, like a sensation running throughout our body, or maybe it is a sudden thought that seems quite unique when compared to the ramblings of our busy minds. Sometimes it can be a sound or a distinct voice that speaks to us in our hearts, or a dream that has brings absolute clarity into a difficult life situation. And never discount a synchronistic event or happenstance that might offer a momentary recognition that something greater is at work around us.

Reflecting on my life journey, a number of events stand out that I consider to be evidence of divine guidance. These situations have pointed the way or offered me insight into something bigger than myself. Strangely enough, it was during my adolescence that I first experienced a guiding light, or Spirit—an occurrence I deem to be the beginning of my spiritual journey. It happened at a place in time when I was far from considering such themes as important.

In my teens, I took enormous pleasure in taking risks. *Risky* should have been my middle name, as I was fond of flying through the air on my dirt bike, jumping into water from high cliffs, or, perhaps, taking a “trip” on this or that forbidden substance. Inevitably, the day came when my luck ran out. It was days before my eighteenth birthday (which was lucky, as I was still a minor) when I was sentenced in court for being in possession of a friendly seven-pointed leaf. I feared what the future might hold, and, if I was sentenced harshly, how it would impact my hopes of attending college, so, I hired a paralegal to represent me on my day in court. The paralegal invited my father and me to her home to discuss the proceedings and it turned into an emotional afternoon. You see, the paralegal was a devout believer in God and what she offered in the form of counsel was a bridge between my father’s heart and mine. But what stood out the most was when she turned to me in response to a demand from my father and assured me that “it is okay to be utterly selfish.” What I heard in those words was something I had never heard

El viaje de la vida está marcado por instancias que dejan un impacto fuerte en la conciencia de uno; de hecho, tiempos destinados que contienen una luz guía escondida en la experiencia. Quizás estos dones nos los dan nuestros ángeles, o quizás los percibimos como nuestro Ser Superior ofreciendo la dirección necesaria. No importa cómo uno intente describir lo inexplicable, la forma en que experimentamos el Espíritu en nuestras vidas puede ser de muchas maneras.

Estos sucesos a menudo sutiles ya veces innegables pueden aparecer a través de cualquiera de nuestros sentidos. Tal vez sea un sentimiento interno, como una sensación que recorre todo nuestro cuerpo, o tal vez sea un pensamiento repentino que parece único en comparación con las divagaciones de nuestras mentes ocupadas. A veces puede ser un sonido o una voz distinta que nos habla en el corazón, o un sueño que trae claridad absoluta a una situación difícil de la vida. Y nunca descarte un evento sincrónico o una casualidad que pueda ofrecer un reconocimiento momentáneo de que algo más grande está obrando a nuestro alrededor.

Reflexionando sobre el viaje de mi vida, se destacan una serie de eventos que considero evidencia de la guía divina. Estas situaciones me han señalado el camino o me han ofrecido una idea de algo más grande que yo. Por extraño que parezca, fue durante mi adolescencia cuando experimenté por primera vez una luz que me guiaba, o el Espíritu, un hecho que considero el comienzo de mi viaje espiritual. Ocurrió en un momento en el que estaba lejos de considerar tales temas como importantes.

En mi adolescencia, me complacía enormemente correr riesgos. Arriesgado debería haber sido mi segundo nombre, ya que me gustaba volar por los aires en mi moto de cross, saltar al agua desde altos acantilados o, tal vez, hacer un “viaje” con tal o cual sustancia prohibida. Inevitablemente, llegó el día en que se me acabó la suerte. Fue días antes de cumplir dieciocho años (lo cual fue una suerte, ya que todavía era menor de edad) cuando fui sentenciado en un tribunal por estar en posesión de una hoja amiga de siete puntas. Temía lo que me depararía el futuro y, si me sentenciaron con dureza, cómo afectaría mis esperanzas de asistir a la universidad, así que contraté a un asistente legal para que me representara en mi día en los tribunales. El asistente legal nos invitó a mi padre y yo a su casa para hablar sobre los procedimientos y se convirtió en una tarde emotiva. Verá, la asistente legal era una devota creyente en Dios y lo que ella ofreció en forma de consejo fue un puente entre el corazón de mi padre y el mío. Pero lo que más se destacó fue cuando se volvió hacia mí en respuesta a una demanda de mi padre y me aseguró que “está bien ser completamente egoísta”. Lo que

before. They spoke directly to my heart. In that moment, I had a profound experience of hearing *Spirit through other*. They were words that became my guiding light as I began to realize what I desired out of life: to travel and experience the world. They helped me to let go of the expectation to live a highly structured life—go to school, get a high-paying job, buy a home, and follow the path most traveled. Four years later, after graduating from college, those words helped me to make the decision to leave everything behind—family, friendships, a comfortable future—and to break the mold and begin the adventure of a lifetime.

My adventure began by traveling my way through Southern Europe. There were many wonderful and troubling experiences in my first years of exploring different regions and immersing myself in unknown cultures. I was lost within myself on many occasions only to rediscover a sense of unity in the most powerful places that I have visited on earth. After several similar experiences, I began to identify what I would call an *overwhelming presence* that would take hold of me. The impact of such moments was enthralling as I felt an interconnectedness with my environment that I had never experienced before.

One of the most memorable events occurred while I was staying in a desolate village in the Sahara Desert in the far reaches of eastern Morocco. On one fateful day before sunset, I walked into the sand dunes as red and orange hues cast across the sky. As time passed, a feeling of emptiness took hold of me and I merged into the dunes, the palms, the sky, and the setting sun. My emotional reaction to this experience took me into a state of rapture. It was in those lonely, far-away

escuché en esas palabras fue algo que nunca antes había escuchado. Hablaron directamente a mi corazón. En ese momento, tuve una experiencia profunda de escuchar el Espíritu a través de otros. Fueron palabras que se convirtieron en mi luz de guía cuando comencé a darme cuenta de lo que deseaba de la vida: viajar y experimentar el mundo. Me ayudaron a dejar de lado la expectativa de vivir una vida altamente estructurada: ir a la escuela, conseguir un trabajo bien pagado, comprar una casa y seguir el camino más transitado. Cuatro años más tarde, después de graduarme de la universidad, esas palabras me ayudaron a tomar la decisión de dejar todo atrás —familia, amistades, un futuro cómodo— romper el molde y comenzar la aventura de mi vida.

Mi aventura comenzó viajando por el Sur de Europa. Hubo muchas experiencias maravillosas y perturbadoras en mis primeros años explorando diferentes regiones y sumergiéndome en culturas desconocidas. Me perdí dentro de mí mismo en muchas ocasiones solo para redescubrir un sentido de unidad en los lugares más poderosos que he visitado en la tierra. Después de varias experiencias similares, comencé a identificar lo que llamaría una presencia abrumadora que se apoderaría de mí. El impacto de esos momentos fue fascinante, ya que sentí una interconexión con mi entorno que nunca antes había experimentado.

Uno de los eventos más memorables ocurrió mientras me hospedaba en un pueblo desolado en el desierto del Sahara en los confines del este de Marruecos. En un fatídico día antes del atardecer, caminé hacia las dunas de arena mientras los tonos rojos y naranjas se extendían por el cielo. Con el paso del tiempo, una sensación de vacío se apoderó de mí y me fusioné



dunes that I felt one of the most powerful experiences of *witnessing Spirit through nature*. I left the Sahara a changed person, with a greater sense of unity between myself and the world. And although my tendency of being utterly selfish was still very much with me, this experience fundamentally shifted my worldview. It was only days later, as I was sharing my pessimism of the state of the planet, that a fellow traveler explained to me the importance of being the positive change we wish to see in the world. A deep-seated volition to serve others began to stir within me and I felt the need to give toward a cause greater than myself—as to what that cause would be, I was still unsure.

Eventually I found myself working for a ski company in the French Alps. As the season was ending, it was time to decide where I would spend the coming summer. At the time, electronic music was one of my *raisons d'être*, so it was fitting that my top picks were two capitals of the trade: the art-infused metropolis of Berlin or a small island in the Baleares called Ibiza, known for its hedonistic, no-holds-barred nightlife. My volition to volunteer somewhere was still simmering in my heart yet I found it most difficult to take the jump and to get on with it! I voiced my desires to my friends and colleagues and, low and behold, my inner wish was granted. First, a friend who had driven me from the UK to the French Alps had decided he was going to mountain bike in Ibiza and offered me a ride. Second, my neighbor had friends in Ibiza who had started a retreat center and suggested the possibility of me volunteering there. The decision was made: Ibiza was the destination and volunteering was the goal. It was in this moment that I experienced what I describe as *Spirit through synchronicity*. It was yet another turning point in my life that shifted me away from a life of consumption and pleasure-seeking and toward a life of active spiritual development through meditation, yoga, and selfless service.

During the years I lived in Ibiza, I received some of my most treasured gifts: the joys of giving, of sharing, of dancing, and of community. I experienced loss on a profound level and a feeling of letting go. I began striving toward living a moral life. I learned the importance of self-inquiry, of looking within. During a moment of uncertainty, I asked myself a question in a way I had not dared to ask before. It was during a guided meditation—and may I say, a bit far-out for my liking—in which a group of meditators were laying down within a rather large, hollow, metallic structure sort of like a geodesic dome. The guide took us through ascending spiritual dimensions (fourth, fifth, sixth, etc.) and we were asked to connect with the Spirit as we ascended to higher planes. It was then I asked my question: *What is it that I truly need to be happy?* The response was deafening. A clear voice spoke one word into my soul: *SILENCE*. This distinct and powerful message from Spirit became my guiding light for years to come.

I spent several months in relative seclusion, getting in touch with my inner self as I had not done before. I submerged

con las dunas, las palmeras, el cielo y el sol poniente. Mi reacción emocional a esta experiencia me llevó a un estado de éxtasis. Fue en esas dunas solitarias y alejadas donde sentí una de las experiencias más poderosas de ser testigo del Espíritu a través de la naturaleza. Dejé el Sahara como una persona cambiada, con un mayor sentido de unidad entre mí y el mundo. Y aunque mi tendencia a ser completamente egoísta todavía estaba muy presente en mí, esta experiencia cambió fundamentalmente mi visión del mundo. Solo unos días después, cuando estaba compartiendo mi pesimismo sobre el estado del planeta, un compañero de viaje me explicó la importancia de ser el cambio positivo que deseamos ver en el mundo. Algunas voliciones profundamente arraigadas de servir a los demás comenzaron a agitarse dentro de mí y sentí la necesidad de contribuir a una causa mayor que yo; en cuanto a cuál sería esa causa, todavía no estaba seguro.

Finalmente me encontré trabajando para una empresa de esquí en los Alpes franceses. Cuando la temporada estaba terminando, llegó el momento de decidir dónde pasaría el próximo verano. En ese momento, la música electrónica era una de mis razones de ser, por lo que era apropiado que mis mejores elecciones fueran dos capitales del comercio: la metrópolis llena de arte de Berlín o una pequeña isla en las Baleares llamada Ibiza, conocida por su vida nocturna hedonista y sin límites. Mi voluntad de ser voluntario en algún lugar todavía estaba hirviendo a fuego lento en mi corazón, pero me resultó muy difícil dar el salto y seguir adelante. Expresé mis deseos a mis amigos y colegas y, para mi sorpresa, mi deseo interior fue concedido. En primer lugar, un amigo que me había llevado en coche desde el Reino Unido a los Alpes franceses decidió que iba a montar en bicicleta de montaña en Ibiza y me ofreció llevarme. En segundo lugar, mi vecino tenía amigos en Ibiza que habían abierto un centro de retiro y me sugirieron la posibilidad de que fuera voluntario allí. La decisión estaba tomada: Ibiza era el destino y el voluntariado el objetivo. Fue en ese momento que experimenté lo que describo como Espíritu a través de la sincronicidad. Fue otro punto de inflexión en mi vida que me alejó de una vida de consumo y búsqueda de placer hacia una vida de desarrollo espiritual activo a través de la meditación, el yoga y el servicio desinteresado.

Durante los años que viví en Ibiza, recibí algunos de mis regalos máspreciados: la alegría de dar, de compartir, de bailar y de comunidad. Experimenté la pérdida en un nivel profundo y un sentimiento de dejar ir. Empecé a esforzarme por vivir una vida moral. Aprendí la importancia de la auto-indagación, de mirar dentro. Durante un momento de incertidumbre, me hice una pregunta que no me había atrevido a hacer antes. Fue durante una meditación guiada, y puedo decir, un poco exagerada para mi gusto, en la que un grupo de meditadores estaban acostados dentro de una estructura metálica hueca bastante grande, algo así como una cúpula geodésica. El guía nos llevó a través de dimensiones espirituales ascendentes (cuarta, quinta, sexta, etc.) y se nos pidió que nos conectáramos con el Espíritu a medida que ascendemos a planos superiores. Fue entonces cuando hice mi pregunta: ¿Qué es lo que realmente necesito para ser feliz? La respuesta fue

myself in nature and lived in a tent in the jungle. Between moments of solitude, I volunteered on farms and helped people build their homes. I was introduced to Vipassana meditation, a silent meditation technique of self-observation, and practiced it fervently to develop my understanding. It was during this time alone that I awoke one morning remembering the most vivid of dreams. I had been on an island with many people. We were at a party, and it became apparent that there was a deluge of rain. We joyfully climbed into the trees to escape the rising waters. As we approached the treetops, we were greeted by an otherworldly spacecraft and welcomed onboard. We were taken to a pristine snow-laden valley high in the mountains. It was clear to me that this was the mighty Himalayas! I awoke from this highly unusual dream, so real and unforgettable, and felt compelled to take its direction. And so, a few months later, I boarded a flight to Nepal.

After a month-long excursion into the Himalayas, I took a twenty-four-hour bus ride I will never forget, as the wooden bench on which I sat seemingly ingrained its mark on the back of my thighs for all of eternity. It was daybreak when we arrived at Kathmandu. I got off the bus in the sacred Buddhist quarter of Boudhanath. I walked through the main gates and, for the first time, laid my eyes on the Boudhanath Stupa, a circular structure one hundred meters in diameter in which devotees circumambulate day and night, surrounded by the hustle and bustle of a town square.

ensordecedora. Una voz clara habló una palabra en mi alma: SILENCIO. Este mensaje distintivo y poderoso de Spirit se convirtió en mi luz guía en los años venideros.

Pasé varios meses en relativa reclusión, poniéndome en contacto con mi yo interior como no lo había hecho antes. Me sumergí en la naturaleza y viví en una tienda de campaña en la selva. Entre momentos de soledad, me ofrecí como voluntaria en granjas y ayudé a la gente a construir sus casas. Conocí la meditación Vipassana, una técnica de meditación silenciosa de autoobservación, y la practiqué fervientemente para desarrollar mi comprensión. Fue durante este tiempo solo que me desperté una mañana recordando el más vívido de los sueños. Había estado en una isla con mucha gente. Estábamos en una fiesta y se hizo evidente que había un diluvio. Nos trepamos alegremente a los árboles para escapar de las aguas crecientes. A medida que nos acercábamos a las copas de los árboles, nos recibió una nave espacial de otro mundo y nos dio la bienvenida a bordo. Nos llevaron a un prístino valle cargado de nieve en lo alto de las montañas. ¡Estaba claro para mí que este era el poderoso Himalaya! Desperté de este sueño muy inusual, tan real e inolvidable, y me sentí obligado a tomar su dirección. Y así, unos meses después, tomé un vuelo a Nepal.

Después de una excursión de un mes a los Himalayas, tomé un autobús de veinticuatro horas que nunca olvidaré, mientras el banco de madera en el que me sentaba aparentemente grabó su marca en la parte posterior de mis muslos por toda la eternidad. Amanecía cuando llegamos a Katmandú. Me bajé del autobús en el sagrado barrio budista de Boudhanath. Atravesé las puertas



The Boudhanath Stupa of Kathmandou (photo by Kris Fleming)

That moment penetrated me throughout my being, and although severely constipated, I had an experience of an *overwhelming Presence* like no other. My eyes filled with tears of joy as I absorbed the all-encompassing ambiance of that place in time. It was like returning Home, albeit to a place I had never been before. It is a magical place in which my eyes were opened to the meaning of *Devotion*. And it was in this exact place two years later that I was guided by Spirit to the moment I met my future wife, Marie.

Our first meeting was quite by chance. A common friend by the name of Coleen, whom we had met independently while traveling, insisted that we must meet each other. She tried to introduce us, but due to circumstances it was not to be. Nevertheless, she ensured we exchanged numbers in case our paths crossed again before leaving Nepal. One month later, I came out of a retreat and was set to wrap up a long trip and return to Canada to rediscover what I had left behind almost seven years before. I had twenty-four hours left in Nepal before my flight, but the thought crossed had my mind a few times during my retreat as to who this person was by the name of Marie. My curiosity got the better of me and I sent her a message, asking if she happened to still be in the city. By chance, she had just finished a thirty-day yoga teacher training and had also just arrived back in Kathmandu. We made plans to meet at a cafe near the Stupa at midafternoon. At that meeting, we shared our life experiences late into the evening and ended our night by circumambulating around the Stupa with the other Tibetan devotees. It all felt very familiar. We parted and shared a goodbye hug. As I walked away, I tuned into the waves of electricity running through my body from head to toe. It took me hours to get to sleep and only a cold shower was able to ground me back to earth! The following day, before my flight, we met again and shared our feelings for each other. It became clear that we were being guided by Spirit. I left Nepal with a subtle knowing that I had met my soulmate.

These are but a few of the precious experiences that have brought me to the realization that divine guidance is real, and that by pursuing our hearts truest desires, we enter into communion with the Spirit.

Namaste.

principales y, por primera vez, puse mis ojos en la Estupa Boudhanath, una estructura circular de cien metros de diámetro en la que los devotos circunvalan día y noche, rodeados por el bullicio de una plaza del pueblo. Ese momento me penetró por todo mi ser, y aunque severamente estreñido, tuve la experiencia de una Presencia abrumadora como ninguna otra. Mis ojos se llenaron de lágrimas de alegría mientras absorbía el ambiente que todo lo abarcaba de ese lugar en el tiempo. Era como volver a casa, aunque a un lugar en el que nunca había estado antes. Es un lugar mágico en el que mis ojos se abrieron al significado de la devoción. Y fue en este lugar exacto dos años después que el Espíritu me guió hasta el momento en que conocí a mi futura esposa, Marie.

Nuestro primer encuentro fue casi por casualidad. Un amigo en común llamado Coleen, a quien habíamos conocido de forma independiente durante un viaje, insistió en que debíamos conocernos. Intentó presentarnos, pero por circunstancias no pudo ser. Sin embargo, se aseguró de que intercambiáramos números en caso de que nuestros caminos se volvieran a cruzar antes de salir de Nepal. Un mes después, salí de un retiro y estaba listo para concluir un largo viaje y regresar a Canadá para redescubrir lo que había dejado atrás casi siete años antes. Me quedaban veinticuatro horas en Nepal antes de mi vuelo, pero el pensamiento cruzó mi mente varias veces durante mi retiro en cuanto a quién era esa persona llamada Marie. Mi curiosidad se apoderó de mí y le envié un mensaje, preguntándole si todavía estaba en la ciudad. Por casualidad, acababa de terminar una formación de profesora de yoga de treinta días y también acababa de regresar a Katmandú. Hicimos planes para encontrarnos en un café cerca de la Estupa a media tarde. En esa reunión, compartimos nuestras experiencias de vida hasta altas horas de la noche y terminamos nuestra noche dando vueltas alrededor de la Estupa con los otros devotos tibetanos. Todo se sentía muy familiar. Nos separamos y compartimos un abrazo de despedida. Mientras me alejaba, me sintonicé con las ondas de electricidad que recorrían mi cuerpo de la cabeza a los pies. ¡Me tomó horas conciliar el sueño y solo una ducha fría pudo volver a ponerme a tierra! Al día siguiente, antes de mi vuelo, nos volvimos a encontrar y compartimos nuestros sentimientos. Quedó claro que estábamos siendo guiados por el Espíritu. Salí de Nepal con un sutil conocimiento de que había conocido a mi alma gemela.

Estas son solo algunas de las preciosas experiencias que me han llevado a darme cuenta de que la guía divina es real, y que al perseguir los deseos más verdaderos de nuestro corazón, entramos en comunión con el Espíritu.

Namasté.

“The Way is not in the sky; the Way is in the heart.”

“El Camino no está en el cielo; el Camino esta en el corazón”.

—Buddha

## A FEW EXPERIENCES

### UNAS EXPERIENCIAS DEL ESPÍRITU

By/Escrito y traducido por un miembro de la Junta de Monteverde

God is with us, at all times and in all places, or rather, Spirit is the fabric of our being. It is so pervasive that we go about our daily lives without stopping to acknowledge it. Spirit is like the air that is around us and within us; only when the wind blows do we notice it. Here are a couple of times when I have felt the movement of the Spirit.

My father, a professor of astronomy, had a small telescope that he would sometimes take out to the street to show the neighborhood kids the planets and stars. I remember when I began to sense the vastness of the galaxy. It was a sense of fear, of feeling so small and insignificant. At the same time, there was a sense of awe and wonder at the logic of the universe and our ability to grasp a small part of that logic. I think that is why the ancients thought of God as being in the heavens, and what they meant by “fear of God.” George Fox urged us to tremble in the presence of God, which is the origin of the name *Quakers*.

Psalm 8:3–8 says:

*When I look at your heavens, the work of your fingers, the moon and the stars that you have established; what are human that you are mindful of them, mortals that you should care for them? Yet you have made them a little lower than God and crowned them with glory and honor. You have given them dominion over the works of your hands; you have put all things under their feet, all sheep and oxen, and also the beasts of the field, the birds of the air, and the fish of the sea, whatever passes along the paths of the seas*

Albert Einstein said, “One thing that I have learned in a long life: that all our science, measured against reality, is primitive and childlike—and yet it is the most precious thing we have.” The more science I study, the more I am amazed at how our human minds mirror the logic of the universe. And yet the universe is always more subtle than our simple minds can anticipate.

Many people are bothered by the second part of Psalm 8. In the early 1970s, the early Landsat satellite photos brought home the truth of the psalm. Those photos of the earth clearly showed the impact that humans have had on the planet. The universe is vast, and we can only comprehend a small part of it, but we are an integral part of the world, and everything that we do affects the rest of creation. We have a huge responsibility. Our cleverness must be balanced by wisdom if we are to survive.

I remember a day as a teenager when I went hiking in Michigan with my brother in the Porcupine Mountains on the south side of Lake Superior. At one point, I lagged behind him and was alone in the forest. I stopped and looked around in the

Dios está con nosotros todo el tiempo en todo lugar. Más bien, somos tejido del Espíritu. Es tan omnipresente que pasamos por la vida sin detenernos para reconocerlo. Es como el aire que está alrededor y adentro de nosotros, y solamente lo notamos cuando sopla el viento. Escribo algunas momentos en que sentí el movimiento del Espíritu.

Mi padre, un profesor de astronomía, tenía un pequeño telescopio que a veces sacó para enseñar los chicos del barrio. Recuerdo cuando empecé a entender las distancias a las estrellas y la magnitud del universo que sentí miedo. Sentí muy pequeño e insignificante. A la vez, un sentido de asombro sobre el lógico del universo y la capacidad humana de comprenderlo. Pienso que por eso que en tiempos antiguos pensaron que los cielos es el reino de Dios, y lo que es “temar a Dios”. (Jorge Fox decía que uno debe temblar ante el Dios todopoderoso, lo que dio origen al apodo “cuáquero”.)

El Salmo 8, versículos 3 a 8 dice:

*Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú formaste. Digo; ¿Que es el hombre, para que tengas de él memoria, Y el hijo del hombre, para que lo visites? Le has hecho poco menor que los ángeles, y lo coronaste de gloria y de honra. Le hiciste señorear sobre las obras de tus manos; todo pusiste debajo de sus pies: ovejas y bueyes, todo ello, y asimismo las bestias del campo, las aves de los cielos y los peces del mar; todo cuanto pasa por los senderos del mar.*

Albert Einstein dijo: “Algo que he aprendido de una vida larga: que toda nuestra ciencia, en comparación con la realidad, es primitivo e infantil. Sin embargo, es lo más precioso que tenemos.” Entre más aprendo de la ciencia, lo que me asombra es que el cerebro humano refleja el lógico del universo. A la vez, el universo es más sutil de lo que nuestro cerebro puede anticipar.

Mucha gente siente molesta con la segunda parte del Salmo 8. Sin embargo, cuándo en los años 1970s vi las primeras fotos de la tierra tomado desde los satélites Landsat, me di cuenta del impacto que tenemos los humanos sobre el planeta. Aunque el universo es inmenso y somos pequeños, somos una parte integral de la creación, y todo lo que hacemos afecta lo demás. Tenemos una responsabilidad grande. Es necesario balancear nuestra inteligencia con sabiduría.

Recuerdo un día de mi juventud que fui con mi hermano a caminar en la montaña al sur del Lago Superior. En un momento, mi hermano me adelantó y me encontré totalmente sola en la montaña. Me paré y miré alrededor. Vi un campañol entre las hojas en el suelo, y me ocurrió:

solitude. I saw a tiny vole rustling in the leaf litter and the thought came to me: *What would it be like to be that little critter, whose entire universe is this little patch of forest?* Suddenly, everything was transformed and I felt complete unity with the forest. Ego dropped away, the barrier between “me” and “the environment” melted, and all was just One.

Pregnancy and giving birth were also transformative for me—being transformed from a woman into a mother. Here is this thing in my belly that is me but also not me. My body tries to reject it and then does all it can to protect and nourish it, giving it priority over all else. When she is born and I look into her eyes, I know a love like no other. I know that I would give my life for her. God is love, and our human love is a pale reflection of the immense power of love that can move mountains.

Meeting for Worship is not usually an earth-shaking experience—although I have on occasion trembled at feeling a message to share. I have also had the experience of not sharing a message, but someone else stood and gave the same message I was feeling. When I was not been able to attend Meeting for a period, I came to realize how my life lost harmony without the practice of Meeting for Worship.

One Sunday morning during the pandemic, I received a message from my brother that there was an outbreak of COVID in the retirement center where my father lived. At that time before vaccinations were available, it was impossible for me to travel to the U.S. to see him. I was panicked. *I might never see him again. He could get COVID and require hospitalization with no visitors!* All these terrible possibilities started to go through my head. We decided to have a family meeting over the internet in the afternoon. That morning, I went to Meeting for Worship. Sitting there, I was able to let go of my fear of things that hadn't happened. I was able to simply be in the present. By the end of Meeting, I felt calm. Later, when I met with my siblings, I found that they were all expressing the same fears I had felt earlier. Some said we should not allow him to leave his apartment. Then Dad came online and said that he would take his walks through the halls after the cleaning staff leave, wearing a mask and gloves. We all realized that he could make his own decisions and that he would be as careful as possible. The problem with writing is that when thoughts are put down in black and white, they seem so definitive and finished. There is no give and take. In reality, the more I write, the more comes to me. These are just a few random thoughts. This really should be a continuous conversation, not an essay.

*¿Cómo sería ser esa pequeña criatura, que solamente conoce este pequeño trozo de bosque?* Y con ese pensamiento, todo fue transformado. Sentí en unidad completo con el bosque. Olvidé del ego, no tuve barrera entre “yo” y “el ambiente”. Todo era Uno.

El embarazo y dar la luz fue una experiencia transformativa: la transformación de una mujer a una madre. He aquí algo en la panza que es de mí y a la vez no es de mí. Mi cuerpo al principio quiere rechazarlo y después a nutrirlo, dándolo prioridad sobre todo lo demás. Cuando nació y veo sus ojos, conozco un amor como ningún otro. Sé que daré la vida por ella. Dios es amor, y nuestro amor humano es un pálido reflejo de ese inmenso poder de amor que es capaz de mover montañas.

La reunión de adoración muchas veces no se siente como una experiencia tan fuerte, aunque he experimentado temblar con un mensaje. También he suprimido el impulso de compartir un mensaje y otra persona ha levantado para decir el mismo mensaje. Más que todo, siento la falta cuando no voy a la reunión de adoración, que mi vida no está en armonía.

Un domingo durante la pandemia, recibí un mensaje de mi hermano que en el centro donde vivía mi papá había personas con COVID. Era antes de tener vacunas, y era imposible viajar a los EEUU para verlo. Sentí un pánico al recibir la noticia. *Puede ser que nunca lo voy a ver otra vez. Puede ser que le da COVID y que termina internado en un hospital sin visitas.* Tantos pensamientos de cosas terribles que podrían pasar. Decidimos hacer una reunión familiar por internet en la tarde. Entonces, fui a la reunión de adoración. Estando entre Amigos, pude soltar mis miedos y simplemente estar en el presente. Sentí una paz grande. Más tarde, cuando hablé con mis hermanos, ellos expresaron los miedos que yo sentía antes. Se propusieron que mi papá debe dejar que hacer su caminata diario por los pasillos, algo muy importante para su salud mental y física. Pero mi cuñado mi papá se conectó y dijo que iba seguir con sus caminatas diarias, pero hacerlo después de salir el personal de limpieza y usar mascarilla y guantes. Entonces todos entendimos que pudimos confiar en él para tomar sus decisiones con precaución. El problema que tengo con escribir es al poner mis pensamientos en negro y blanco, parece muy definitivo y completo. No hay intercambio de ideas. En realidad, estos son unos pensamientos que me ha ocurrido en este momento. Siento que esto debe ser una conversación en vez de un ensayo,

# EVERY TIME I FEEL THE SPIRIT

## CADA VEZ QUE SIENTO EL ESPÍRITU

By/Escrito y traducido por Jean Cox



How do you sense the movement of God's Spirit? Is there something that you feel or experience? At those times I usually feel a vibration in my head and all my thoughts stop cold. Here are my experiences.

My father died young, 67, from years of alcohol abuse. His body had shriveled to nothing. The vigil was painful, so I took a break and sat in a parking lot. A brilliant sunset was bouncing color off clouds that spread across the heavens. I climbed onto the roof of my car and swiveled my head to look in all directions. I wondered if my dad would be in heaven this week. Suddenly it was as if invisible hands took my head and pointed it straight into the bright, setting sun. In my heart I heard, *Your dad will be right there*. What that communicated to me was that the horror of his alcoholism would be gone, and my dad would not just be in heaven, but in the immediate presence of The Light.

Sometimes I have attended charismatic churches that emphasized the gifts of the Spirit like faith healing, speaking in tongues, words of wisdom, etc. Nothing supernatural ever

¿Cómo sientes el movimiento del Espíritu de Dios? ¿Hay algo que sientas o experimentes? En esos momentos suelo sentir una vibración en mi cabeza y todos mis pensamientos se paran en seco. Aquí están mis experiencias.

Mi padre murió joven, a los 67 años, por años de abuso de alcohol. Su cuerpo se había reducido a nada. La vigilia fue dolorosa, así que tomé un descanso y me senté en un estacionamiento. Una brillante puesta de sol rebotaba de color en las nubes que se extendían por los cielos. Me subí al techo de mi auto y giré la cabeza para mirar en todas direcciones. Me preguntaba si mi papá estaría en el cielo esta semana. De repente, fue como si manos invisibles tomaran mi cabeza y la apuntaran directamente hacia el brillante sol poniente. En mi corazón escuché, *Tu papá estará allí*. Lo que eso me comunicó fue que el horror de su alcoholismo desaparecería y mi papá no solo estaría en el cielo, sino en la presencia inmediata de La Luz.

A veces he asistido a iglesias carismáticas que enfatizan los dones del Espíritu como la curación por la fe, el hablar en

seemed to happen to me. Then in 2000, Tom and I attended a vibrant, charismatic church that probably began activating those gifts in me. One evening as I was leaving a restaurant, I saw a young woman in a wheelchair whose head was secured to a halo brace with long screws. She was sitting alone outside, waiting for her ride. Immediately, all my thinking shut down. It was like a gentle buzzing or vibration poured through my head, and one thought took over. This thought was, *Go over and ask to lay hands on her and pray for her healing*. It was the Spirit, but I completely resisted. I was so afraid that she would look at me like I was a weirdo, and at that time, I could not handle the slightest hint of rejection. Even though it was clear to me that the nudging feeling to approach the stranger was not coming from me, I still chickened out, big time.

When Tom and I were planning to move to Costa Rica, I was walking briskly past a dense growth of tall trees in our suburban Pittsburgh neighborhood and the same thing happened. Even though I was completely engrossed in my own thoughts, I felt that gentle buzzing in my head, my thoughts shut down, my legs slowed down, and my head turned inexorably toward the group of trees to my right. I felt awe and respect for those trees. Suddenly I knew...that THEY knew me. Those trees had always known me, and it felt good! So, I silently asked, "Will the trees in Costa Rica know me?" The answer was immediate: *They already know*. I was stunned. The trees in Costa Rica already knew me and they had known for a long time I was coming.

Since this is my experience (it happens inside of my body), I'm not plagued with doubts. I don't doubt my sanity. I'm not frightened. On the contrary, I find myself comforted by the warm authenticity of divine presence. Honestly, only something as big as Divine Spirit can stop my spinning thoughts dead in their tracks. I usually never share these experiences, to avoid being viewed as strange. And I hope others who have their own personal experiences are encouraged to trust themselves.

lenguas, las palabras de sabiduría, etc. Parecía que nunca me sucedía nada sobrenatural. Luego, en el año 2000, Tom y yo asistimos a una iglesia carismática y vibrante que probablemente comenzó a activar esos dones en mí. Una noche, cuando salía de un restaurante, vi a una mujer joven en una silla de ruedas cuya cabeza estaba asegurada a un halo, una abrazadera con tornillos largos. Ella estaba sentada sola afuera, esperando su paseo. Inmediatamente, todo mi pensamiento se apagó. Fue como si un suave zumbido o una vibración pasara por mi cabeza y un pensamiento se hizo cargo. Este pensamiento fue: *Ve y pide que le pongas las manos encima y ora por su sanidad*. Era el Espíritu, pero me resistí por completo. Tenía tanto miedo de que me mirara como si fuera un bicho raro y, en ese momento, no pude soportar el más mínimo indicio de rechazo. A pesar de que estaba claro para mí que la sensación de empujar para acercarme al extraño no venía de mí, todavía me acobardé, a lo grande.

Cuando Tom y yo estábamos planeando mudarnos a Costa Rica, yo estaba caminando a paso ligero por un denso crecimiento de árboles altos en nuestro vecindario suburbano de Pittsburgh y sucedió lo mismo. Aunque estaba completamente absorto en mis propios pensamientos, sentí ese suave zumbido en mi cabeza, mis pensamientos se apagaron, mis piernas se ralentizaron y mi cabeza giró inexorablemente hacia el grupo de árboles a mi derecha. Sentí asombro y respeto por esos árboles. De repente supe... que ELLOS me conocían. ¡Esos árboles siempre me habían conocido, y me sentí amada! Entonces, en silencio pregunté: "¿Me reconocerán los árboles en Costa Rica?" La respuesta fue inmediata: *Ya lo saben*. Estaba aturdido. Los árboles en Costa Rica ya me conocían y sabían desde hace mucho tiempo que venía.

Como esta es mi experiencia (sucede dentro de mi cuerpo), no me asaltan las dudas. No dudo de mi cordura. No estoy asustado. Al contrario, me encuentro reconfortado por la cálida autenticidad de la presencia divina. Honestamente, solo algo tan grande como el Espíritu Divino puede detener mis pensamientos en seco. Usualmente nunca comparto estas experiencias, para evitar ser visto como extraño. Y espero que otros que tienen sus propias experiencias personales se animen a confiar en sí mismos.

“The god of dirt  
came up to me many times and said  
so many wise and delectable things,  
I lay  
on the grass listening  
to his dog voice,  
crow voice,  
frog voice; now,  
he said, and now,  
and never once mentioned forever.”

—from "One or Two Things"  
by Mary Oliver

“El dios de la suciedad  
se me acercó muchas veces y me dijo  
tantas cosas sabias y deleitables,  
yo me acuesto  
en la hierba escuchando  
a su voz de perro,  
voz de cuervo,  
voz de rana; ahora,  
dijo, y ahora,  
y nunca una vez mencionado para  
siempre”.

—de "Una de dos cosas"  
por Mary Oliver

## THE WATERCOLORS OF SARAH DOWELL

## LAS ACUARELAS DE SARAH DOWELL

Most people who are aware of the artwork of longtime Monteverde resident and artist Sarah Dowell are most familiar with her beautiful portraits of the flora and fauna of our rainforest. But Sarah's works also include pieces relating to social justice, the juxtaposition of technology and nature, and the devastation of the COVID pandemic. Here she shares a few of her works as evidence of ways in which we experience God's Spirit. They feature people caring for each other by physical embrace, by reaching out to an adversary, and even by whimsically creating a community bubble of inclusion. Enjoy

La mayoría de las personas que conocen las obras de arte de Sarah Dowell, residente y artista de Monteverde desde hace mucho tiempo, están más familiarizadas con sus hermosos retratos de la flora y la fauna de nuestra selva tropical. Pero las obras de Sarah también incluyen piezas relacionadas con la justicia social, la yuxtaposición de tecnología y naturaleza, y la devastación de la pandemia de COVID. Aquí comparte algunas de sus obras como evidencia de las formas en que experimentamos el Espíritu de Dios. Presentan a personas que se cuidan entre sí mediante un abrazo físico, acercándose a un adversario e incluso creando caprichosamente una burbuja comunitaria de inclusión. Disfrutar





# HOW THE SPIRIT TEACHES ME THROUGH FAILURE

## EL VIAJE DE REGRESO A LA ESCUELA

By/Escrito y traducido por Edwin A. Urbina

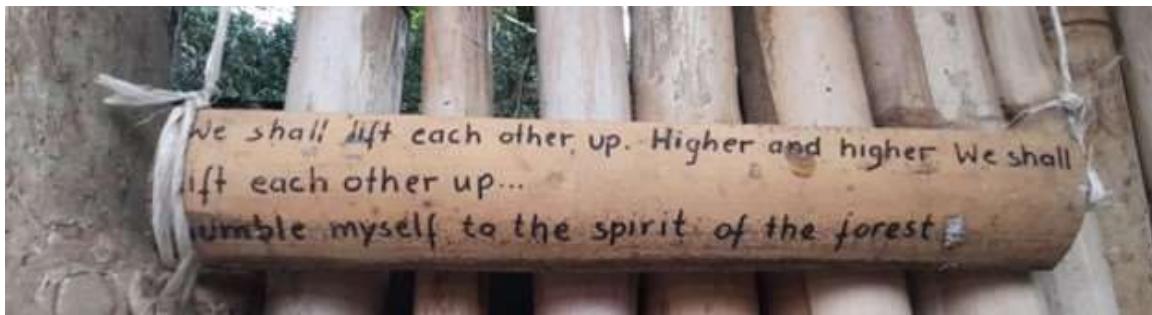


Photo taken at Riochante by Edwin A. Urbina

Occasionally I ask myself, *Who is the person I want to become?* The subsequent question is, *How do I become that person?* And from there, I set out, full of conviction.

In Greek mythology we find this character Sisyphus, who was condemned by Zeus to roll a boulder all the way to the top of a mountain. But every single time Sisyphus got close to reaching the top, the boulder fell out of his hands and rolled back to the bottom. Sisyphus was condemned to going back down and repeating this same routine, over and over again. Forever.

I relate to Sisyphus. We both have failed badly in our endeavors. And I have blamed myself not once, not twice, but a million times for not being strong enough to roll my boulder up the mountain. Throughout that process, however, I have learned —or rather, I have *had* to learn—a few things:

The first is **Humility**. I have had to recognize and accept that I cannot roll the boulder to the top by myself. It is not possible. Not alone. Whenever I insist on doing it alone, I know that boulder is going to roll back down that mountain yet again. I mean, one more time at the very least. Perhaps two. Perhaps forever.

The second value I have also had to learn is **Self-Compassion**. It is in my nature not to be perfect. Even more, I now believe that failure, and maybe even pain, are the ways to growth. So, I have learned to be gentle with myself and to embrace them—whether or not I feel comfortable with them.

The third learning is a consequence of the first: **Love**. I have learned to appreciate the importance of the people who

Ocasionalmente me pregunto a mí mismo *¿quién es la persona que quiero ser?* La pregunta consecuente es *¿Cómo me convierto en esa persona?* Y de esas preguntas parto lleno de convicción.

En la mitología griega encontramos a este personaje Sísifo que fue condenado por Zeus a llevar una roca hasta la cima de una montaña. Pero cada vez que Sísifo está cerca de llegar a la cima, la roca se le cae de las manos y rueda montaña abajo hasta el fondo. Sísifo está condenado a bajar y tratarlo de nuevo, uno y otra vez. Por siempre.

Me identifico con Sísifo. Ambos hemos fallado terriblemente en nuestras empresas. Y me he culpado a mí mismo no una ni dos veces, sino un millón de veces por no haber sido lo suficientemente fuerte para subir mi roca hasta la cima de la montaña. A lo largo de este proceso, sin embargo, he aprendido —o mejor dicho, *he tenido que aprender*— algunas cosas:

Lo primero ha sido Humildad. He tenido que aprender a reconocer y aceptar que no puedo subir la roca hasta la cima yo solo. No es posible. No solo. Cuando insisto en hacerlo solo, sé que la roca se caerá una vez más. Quiero decir, una vez más cuando menos. Quizás dos. Quizás por siempre.

El segundo valor que también he tenido que aprender es **Auto-compasión**. Está en mi naturaleza no ser perfecto. Aún más, ahora creo que fallar, y tal vez también el dolor, son el camino hacia el crecimiento. Entonces, he tenido que aprender a ser amable conmigo mismo y abrazarlos —ya sea que me sienta cómodo con ellos o no.

El tercer aprendizaje es una consecuencia del primero: **el Amor**. He aprendido a apreciar cuán importantes son las personas que me rodean. De hecho, esta es la forma en que más experimento el Espíritu de Dios —a través de los otros. Porque cuando no soy lo suficientemente fuerte para cargar



surround me. In fact, that is mostly how I experience the Spirit of God—through other people. Because when I am not able to roll the boulder on my own, those people are willing to help. They have my back. When the boulder rolls down the mountain yet again, I know that they will go back down with me and that we will lift each other up, higher and higher. I see this as a spiritual process that allows us to live life in **Harmony** with ourselves, with each other, and with nature.

con mi roca, esas personas están dispuestas a ayudarme. Ellos sostienen mi espalda. Y si la roca se cae una vez más, sé que ellos descenderán conmigo y que nos levantaremos unos a otros, más alto y más alto. Veo este proceso como un proceso espiritual que nos permite vivir la vida en **Armonía** con uno mismo, con otros y con la Naturaleza.

## CALL ME JETTY

### LLÁMAME JETTY

By Jetty Halverson (traducido por Jean Cox)

Think this is a time of trial and tribulation? Try going to Florida and staying with your sister and brother-in-law, both of whom are Republicans and evangelicals—not two of my favorite categories. In this environment, everyone is likely to change in some ways. Not knowing anyone else in the area, I tagged along to their two churches. The music and singing were phenomenal. I eventually got used to singing worship songs with hands stretched to the sky. I wondered, *What is the hand thing about?* Eventually, I settled on a song “Grace Like Rain” by Todd Agnew to describe the meaning of raising the hands in worship. The next time it rains, no reason for a rain jacket. Go outside and throw your arms in the air. If you’re not familiar with the song:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ULisfGdc50>

¿Crees que este es un tiempo de prueba y tribulación? Intenta ir a Florida y quedarte con tu hermana y tu cuñado, ambos republicanos y evangélicos, que no son dos de mis categorías favoritas. En este entorno, es probable que todos cambien de alguna manera. Como no conocía a nadie más en el área, los acompañé a sus dos iglesias. La música y el canto fueron fenomenales. Eventualmente me acostumbré a cantar canciones de adoración con las manos extendidas hacia el cielo. Me preguntaba, ¿De qué se trata la cosa de la mano? Eventualmente, me decidí por una canción “Grace Like Rain” de Todd Agnew para describir el significado de levantar las manos en adoración. La próxima vez que llueva, no hay razón para una chaqueta impermeable. Sal y lanza los brazos al aire. (Si no estás familiarizado con la canción:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ULisfGdc50>

Another favorite song of mine is “This Is Amazing Grace,” by Christopher Duffley, a blind, autistic young man with perfect pitch:

<https://www.youtube.com/watch?v=mXYTHbS3-RU>

When I was a small boy and people asked me my name, I said, “Jett” or “Jetty,” because I couldn’t pronounce the f’s. When it was time to come home, my dad went into the breezeway of our home, opened the screen door, and shouted, “Jetty, Jetty, Jetty my boy!” I’d scamper home, calling out, “Father, Father, Father my Pop!”

At this point in my life, I hear my *heavenly* Father coming to that same screen door and calling my name, “Jetty!” I don’t know what he is calling me to do but it’s not a call for dinner.

New-naming is important. Saul changed his name to Paul. Around sixty other people in the Bible had their names changed. To acknowledge this spiritual awakening, I have changed my email from Tigerawake@aol to 747jetty@gmail. Some people call me Jetty. Perhaps if I hear the new name often enough, I will figure out what God is calling me to do. Or maybe it’s too late for a new path.

The second most common thing adults asked me when I was young was, “What do you want to be when you grow up?” My answer: “A ministah.” I recall saying this, but I don’t know why. Maybe I was trying to please Grandma or another adult. Perhaps it was related to my new name. Or maybe it is an unfulfilled calling.

Otra de mis canciones favoritas es “This Is Amazing Grace”, de Christopher Duffley, un joven ciego, autista y con un oído perfecto:

<https://www.youtube.com/watch?v=mXYTHbS3-RU>

Cuando era pequeño y la gente me preguntaba mi nombre, decía “Jett” o “Jetty”, porque no podía pronunciar el sonido “f.” Cuando llegó el momento de volver a casa, mi papá entró en el corredor de nuestra casa, abrió la puerta mosquitera y gritó: “¡Jetty, Jetty, Jetty, muchacho!”. Corretearía a casa gritando: “¡Padre, padre, padre, mi papá!”.

En este momento de mi vida, escucho a mi Padre *celestial* que se acerca a la misma puerta mosquitera y llama mi nombre: “¡Jetty!”. No sé para qué me está llamando, pero no es una llamada para cenar.

La nueva denominación es importante. Saúl cambió su nombre a Pablo. Alrededor de otras sesenta personas en la Biblia cambiaron sus nombres. Para reconocer este despertar espiritual, cambié mi correo electrónico de Tigerawake@aol a 747jetty@gmail. Algunas personas me llaman Jetty. Quizás si escucho el nuevo nombre con suficiente frecuencia, me daré cuenta de lo que Dios me está llamando a hacer. O tal vez es demasiado tarde para un nuevo camino.

La segunda cosa más común que los adultos me preguntaban cuando era joven era: “¿Qué quieres ser cuando seas grande?” Mi respuesta: “Un ministah”. Recuerdo haber dicho esto, pero no sé por qué. Tal vez estaba tratando de complacer a la abuela o a otro adulto. Tal vez estaba relacionado con mi nuevo nombre. O tal vez es un llamado insatisfecho.

## SEEDS JANUARY THEME: FORGIVENESS

Pitch or submit an article, poem, story, artwork, etc. to:

SeedsMFM@gmail.com.

Deadline for submissions: December 21, 2022, or sooner!

## SEMILLAS TEMA DE ENERO: PERDÓN

Presentar o enviar un artículo, poema, historia, obra de arte, etc. a:

SeedsMFM@gmail.com.

Fecha límite para las presentaciones: 21 de diciembre de 2022, ¡o antes!