

Cuaresma 2015 : Tercera Semana: Mar. 2 - Mar. 8

(máximum 2 horas... pero podría ser menos)

- 1. Bienvenida.....** y comencemos (tal vez pasar música mientras la gente va entrando)
 - 2. Apagar la música. Hacer silencio durante tres minutos...** sólo silencio... quietud. Estar atento a la presencia del Señor. No pensar, sólo estar presente.
 - 3. Compartir:** Tomarse un momento para discutir acerca de la meditación de la semana pasada sobre “las malas noticias y la gracia”. Cómo les ha ido. Por favor ser breve. Por favor tener en cuenta que las conversaciones de la reunión son confidenciales. Por favor respétenlo. Si no han hecho las meditaciones por favor hablen acerca de: “lo destacado de mi semana”.
 - 4. Leer** I Cor. 1, 18 – 25. No hacer Lectio Divina con este texto
 - 5. Releer la guía de Lectio Divina.**
 - 6. Lectio Divina** a) Éxodo 20, 1- 17 para la Lectio Divina
b) Juan 2, 13 – 25 (si hubiera tiempo)
- Hacer la Lectio Divina* (Usen sus Biblias. Es mejor que el grupo tenga varias traducciones, lo que permitirá una conversación más interesante).
- 7. Mientras los participantes piensan su “servicio”** pasar un interludio musical corto de algún CD inspirador.
 - 8. Tiempo de oración comunitaria (Incluirá un tiempo de oración espontánea. Que los participantes tomen turnos para orar en el modo que lo deseen). Ésta será en dos partes:**
 - a) Oración espontánea de acción de gracias, alabanzas, bendición. Ej: Te agradezco Señor por... Te alabo Señor por... Te bendigo Señor por...
 - b) Oración de petición. Ej: Te pido Señor por... Ruego por tal o cual situación)
 - 9. Leer la contemplación de esta semana.** (La discutiremos la semana próxima, por ahora sólo la leeremos).
 - 10. Termina la reunión.** Es tiempo de volver a casa hasta el próximo encuentro. No café ni galletas al terminar...

Contemplación Semana 3

Pensamiento **Centrado en Dios** versus pensamiento **egocéntrico**.

Contemplar es tener una vida “enfocada en Dios”. Contemplar es mirar hacia dentro PERO NO para verme a mí mismo, sino [para ver] a ese alguien que no soy yo... que es la Santa Trinidad. Esta es la paradoja de la fe: ¡Hay alguien dentro de mí! ¡La mirada es hacia dentro pero no hacia mí!

Gran parte de nuestros pensamientos y preocupaciones diarias tienen que ver con nosotros mismos. Pensamos en nuestro confort y en nuestros planes. Es muy natural. Nos hablamos a nosotros mismos. Es la forma en que pensamos las cosas ¡y a veces hasta nos peleamos con nosotros mismos! Una preocupación por uno mismo balanceada [en su justa medida] es importante y saludable. Soñar y pensar es normal. Sin embargo la revelación cristiana que viene del Señor nos dice: No estamos solos en lo más íntimo de nuestro ser. La Trinidad mora dentro [nuestro]. Somos dos: El Señor y yo. San Lucas dice: [que del Reino de Dios] “no se podrá decir «Está aquí» o «Está allí». Porque el Reino de Dios está entre ustedes». (Lc.17,21) San Juan dice lo mismo: «El que me ama será fiel a mi palabra, y mi Padre lo amará; iremos a él y habitaremos en él” (Jn.14,23). Tener un constante diálogo con ese “amigo” interior es la esencia de una vida contemplativa llena de fe.

El resultado de una vida sin fe es la soledad. La soledad es un gran problema hoy día. Todos necesitamos la compañía humana. Todos necesitamos amigos, gente a nuestro alrededor que nos tenga en cuenta y cuando no tenemos eso estamos solos. Sin embargo la raíz de la soledad es mucho más profunda que esto. Somos solitarios existenciales. La soledad de un ser humano es más profunda, abarca más que la necesidad de amigos. Si no tenemos una relación con Dios que mora en nuestro interior, no es posible para ningún ser humano llenar el “agujero interior” que está en lo profundo. Nadie puede llenar ese “agujero amoldado a Dios”, excepto el Señor. Así como en los juegos de los niños, esos en los que hay que poner bloques sobre los agujeros moldeados de una tabla: la pieza con forma de estrella entra sólo en la estrella, el círculo en el agujero redondo y el rectángulo en el agujero rectangular. Así también en lo más profundo de nuestro ser hay un agujero para que lo llenen los amigos y hay también un agujero con la forma de Dios, que sólo Él puede llenar y mientras eso no ocurra siempre nos sentiremos vacíos. San Agustín dijo: “Oh Señor, nuestros corazones están inquietos y seguirán inquietos hasta que descansen en ti”. Es así como estamos hechos. Estamos hechos para un diálogo interior con Dios.

Cuando esto no ocurre, nuestra vida espiritual es inmadura y nuestros pensamientos permanecen en gran medida narcisistas. Todos los ojos están sobre mi ego. Quedo atrapado en el atolladero de una “vida centrada en mí”. La contemplación sana esta tendencia profundamente insana y corrige tres tendencias insalubres: (1) buscar ser visto y admirado (**orgullo**), (2) el deseo de cosas para mí (**codicia**) y, finalmente, (3) el deseo de dominio sobre los demás –ser mejor, más inteligente, más veloz, más grande- (**poder**). Todos ellos son pecados y están a años luz de un genuino amor al prójimo. Distan por lejos de la humildad y del verdadero cuidado por los demás.

Imagina a un piloto de avión que pierde todo contacto con la torre de control. La está pasando muy bien: está hablando tonterías con la azafata, con el copiloto y hasta con su perro (al que llevó con él a bordo); tanto que se olvidó de chequear su ruta con la torre de control. El avión va para un lado y para otro y en poco tiempo se han perdido en la oscuridad de una tierra desconocida: “¿Dónde estás Roger?”.

Con frecuencia nuestras oraciones son inmaduras y sirven al yo: “Dios por favor dame esto, dame aquello” “por favor haz esto o aquello para mí... y si no lo haces no me va a gustar”. Esto no es oración. Es como más un deseo adolescente y podría llegar ser puro egoísmo en el peor de los casos. La oración, sin embargo, es mirar al amado y expresarle gratitud. Orar es primordialmente enfocarse en el OTRO y expresarle alabanza y afecto. Oración es mirar al Señor y amarlo.

Al mirarlo a Él y dejar de mirarme a mí mismo soy sanado. Soy sanado de un enfoque y pensamiento egocéntricos. Lentamente puedo entonces empezar a ver a los otros, a ver su dolor, sus preocupaciones, sus necesidades en lugar de las mías. La contemplación llena de fe ayuda a sanar el corazón para que otros sean el objeto de mi atención y amor.[Es mediante ella que] desarrollo una genuina y humilde admiración por los demás, por sus talentos, habilidades y generosidad. Y aprendo a alegrarme con el gozo de los demás. Puedo reírme contigo y no de ti. Todo esto es un cambio de mirada interior y es el resultado de la contemplación. **Necesitamos cambiar de una existencia enfocada en el yo a una existencia enfocada en el Señor.**

Ejercicio para cada día:

Ocasionalmente mientras tu mente se pierde entre tus preocupaciones, pensamientos y temas centrados en el yo; vuélvete suavemente a la presencia del Señor. Repite su Nombre. Intenta permanecer en quietud, sólo intenta “estar”. Permanece en su presencia. Enfócate en tu respiración. Repite su nombre: “Jesús” una y otra vez. Si alguna idea aflora, déjala flotar como a las nubes en el cielo que van a la deriva en la distancia y vuelve a tu respiración y a Su Nombre. No mires la nube pasando (tu idea/pensamiento) sino al amplio cielo azul de la presencia del Señor.