

Cuaresma 2015

Pequeña Comunidad Parroquia : Primera Semana Feb. 16 al 22

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

- 1. Bienvenida.....** y comencemos. ¡Trae una biblia por favor!
- 2. Pasar tres minutos de música meditativa y tranquila. Permanezcamos en quietud.**
- 3. Introducción:** Contarle a los demás algo de mí... algo de interés que pueda compartir con los demás (ej: hobbies o algo que haya ocurrido en mi vida, etc.) Por favor ser breve, 2 minutos cada uno.
- 4. Leer** Génesis 9, 8 – 15, y I Pedro 3,18 – 22, pero no hacer lectio divina [con estos textos].
- 5. Leer la guía de la Lectio Divina, antes de pasar al texto bíblico.**
(Prefiero que utilice cada uno su propia y no una fotocopia del texto. Esto estimulará al católico a abrir el libro y leerlo... ¿puedes imaginarlo?!!!) Se puede usar diferentes traducciones lo que llevará a una conversación más interesante.
- 6. Texto para la Lectio Divina:** Hacer la Lectio con Marcos 1, 12 – 15
Si tuvieran tiempo también podrían hacerlo con el Salmo 25, 4 – 11
- 7. Después que finaliza la "lectio",** y mientras los participantes piensan sobre su servicio pasar una música bella, inspiradora y meditativa en CD.
- 8. Tiempo para la oración comunitaria**
Comenzar con un padrenuestro. Tomar un momento de silencio antes de decidir en el corazón las intenciones por las que orar. Terminar con una decena del rosario: un padrenuestro, diez avemarías y gloria.
- 9. Leer la contemplación de la semana. (La discutiremos en el próximo encuentro, por ahora sólo la leemos.)**
- 10. Termina la reunión.** Es tiempo de volver a casa hasta el próximo encuentro. No café ni galletas al terminar...

Contemplación de la Semana 1: Permanecer en quietud

Es imperativo que los católicos nos movamos hacia una relación más íntima con Jesús resucitado. Él está vivo. Podemos hablarle momento a momento. Como en el matrimonio, tu relación puede mejorar o empeorar. No existe la homeostasis [equilibrio estable y permanente] en el matrimonio, tampoco hay homeostasis en las amistades. Es bien un movimiento hacia "más y mejor" o "de mal en peor". Esta es la verdad de la vida espiritual. ¿Estás creciendo? ¿O [tu vida espiritual se] está reduciendo?

Una vida espiritual madura se mueve interiormente hacia la contemplación y exteriormente hacia algún tipo palpable [y concreto] de caridad. ¡Nuestra vida comienza a ser un destello de Cristo! Esta serie de

meditaciones se enfocará en profundizar el “peregrinar interior”: la Contemplación. El primer paso es “permanecer en quietud”.

La contemplación requiere silencio y soledad. La contemplación (“estar” sin pensar) produce mucho descanso. El pensamiento discursivo, juzgar y tomar decisiones desgasta. Contemplar es darle una larga y profunda mirada a las cosas y a la gente. Es poner atención. Contemplar es dejar que mis sentidos (olfato, tacto, vista, oído, gusto) sean bañados por la luz de la belleza, el silencio y la quietud. Cuando los sentidos están sobre estimulados nos cansamos con facilidad. No es sorprendente que nuestra sociedad de hoy sufra de estrés y agresividad. Estamos constantemente estimulados por el ruido, la actividad, los teléfonos, las tabletas... ¡Señor! ¿Qué les hace esto a nuestros espíritus?

En el comienzo de la vida espiritual pensar y hablar (leer oraciones especiales, etc.) juega un rol importante en el desarrollo de la vida de fe. Sin embargo, en la segunda mitad de la vida espiritual necesitamos movernos del “pensar” al “permanecer en quietud”. Movernos del “pensar” [activo] a la “percepción pasiva” (simplemente “estar atentos”) es absolutamente esencial. No es sorprendente que los grupos de oración que comienzan con mucho canto y alabanza verbal (como las oraciones de tipo carismático pentecostal) tarde o temprano se muevan hacia un modo más silencioso, de mayor interioridad... o la gente lo dejará porque “no obtienen nada de ello”. Esto es normal. Lo llamamos el “desierto espiritual” o “la noche de los sentidos”.

En nuestra vida natural, el primer paso es “darse cuenta”. Los bebés se dan cuenta de su ambiente. Escuchan, vigilan y observan. Después se mueven a la percepción, forman conceptos y comienzan a pensar, después gradualmente llega un ruido interior sin fin. Como adultos estamos constantemente activos con la cabeza: pensando, planeando, discutiendo, peleando y debatiendo... todo en nuestras pequeñas cabezas. Para recobrar la salud espiritual debemos retornar, volver al comienzo: al “darse cuenta” [estar atentos].

¿Cómo cultivar ese “darse cuenta”? Primero debemos aquietar el cerebro y enfocarnos en nuestros sentidos. Esto es difícil de hacer. Necesitamos cultivar el darse cuenta del “momento presente” y quedarnos ahí. Debemos desconectar el cerebro y simplemente “estar”. En este sentido algunos ejercicios de respiración podrían ayudar mucho, no nos dan a Cristo pero ayudan a aquietar el interior.

Ejercicio para la primera semana:

Cada día de esta semana hacer una caminata silenciosa por 10 minutos. Negarse a caminar rápido. Caminar lentamente en forma deliberada. Estar atento a la propia respiración y enfocarse en mirar, oler y escuchar. Cuando respire, respira en la **presencia del Señor**. Date cuenta de la amorosa presencia del Señor. No la analices. No pienses. Solamente permanece atento a Él mientras inspiras y expiras. No pienses en lo que estás oyendo, escuchando y viendo: sólo experimentalo. Mira, huele y escucha y date cuenta de lo que es. Cuando observes una planta, una flor, una bella colina o la nieve, o veas una hermosa nube o lo que sea que capte tu atención sólo “permanece en quietud por un momento”. Intenta no pensar en lo que estás viendo, sólo velo. Permanece en quietud. Cultiva la atención y quietud del espíritu. Sólo mira. Huele. Escucha cuidadosamente y disfruta del momento. Simplemente intenta estar presente en ese momento. Olvídate de mañana. Deja ir al ayer. Disfruta el ahora. El Señor está aquí y tú también. Haz esto 10 minutos cada día. Termina dando gracias al Señor por permitirte estar en su presencia. Después de caminar los 10 minutos pregúntate: ¿Cómo lo viviste? ¿Te gustó la quietud? ¿Fue difícil? Por favor sé paciente porque toma tiempo aprender.