

Cuaresma 2015 : Segunda Semana: Feb. 23 – Mar. 1

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

1. Bienvenida..... y comencemos

2. Durante tres minutos pasar música quieta y meditativa. Permanezcamos en quietud.

3. Conversación: ¿Cómo viviste esta semana haciendo el “ejercicio espiritual N°1”, la meditación de la semana anterior? Por favor ser breves. ¿Sentiste de alguna manera la presencia del Señor en un modo nuevo? 2 Minutos por persona. Si no lo han hecho hablen de alguna gracia o bendición especial que hayan recibido en esta semana.

4. Leer: Marcos 9, 2 – 10 (pero no hacer lectio divina con este texto)

5. Releer la guía de la Lectio Divina, antes de pasar a leer el texto.

Prefiero que usen sus propias biblias en lugar de un texto fotocopiado. Pueden usarse varias traducciones.

6. Lectio Divina: Hacer la Lectio Divina con Romanos 8, 31 - 39

Comenzar la Lectio Divina.....

7. Cuando ha finalizado la “lectio” pasar música de un CD inspirador por unos pocos momentos.

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. 10. Termina la reunión. Es tiempo de volver a casa hasta el próximo encuentro. No café ni galletas al terminar...

Contemplación de la Semana 2: Pedirle a Jesús que nos ayude a ver correctamente

Estamos oyendo a diario noticias terribles, como la violencia en París; el fortalecimiento de Boko Haram y sus acciones horribles, la acción de Al Qaeda y otras organizaciones de ese tipo; es fácil tentarse a pensar que el mundo es malo y que está yendo de mal en peor. La mayor parte del noticiero cada noche es negativo. A diario escuchamos de secuestros, violencia, asesinatos, levantamientos y pareciera que esto es una realidad global. El mundo parece ser tenebroso y peligroso. Todo aparenta ser muy negativo. Los católicos necesitamos discernir mucho al respecto de cómo observar estas cosas y estamos malnutridos respecto de la contemplación. Eso es como comerse una sobredosis diaria de veneno con vegetales y fruta insuficiente sin alimento bueno ni real. Podemos enfermarnos.

En la realidad las cosas son al contrario. San Pablo dice que: “Donde abunda el pecado, sobreabunda la gracia” (Rom. 5,20) La gracia supera por lejos al mal y la victoria del Reino de Dios está mucho más presente de lo que podemos darnos cuenta. Hay inmensamente más bien en el mundo que mal pero nuestros ojos y corazones no están sintonizados distorsionados. Vemos la superficie y nos perdemos lo esencial. No vemos la realidad con los ojos del corazón y de ese modo, sí, todo parece malo.

Todo esto es una distorsión. Perdemos la gracia que es quieta, silente y siempre presente. Aquí pongo un ejemplo de lo que quiero decir: Los diarios reportan que un sacerdote ha hecho algo mal. O tal vez reportan que un policía disparó contra alguien aparentemente por la razón incorrecta y otra vez, alguna madre mató a su hijo. [Entonces] la conclusión es: “todos los curas son malos” o “todos los policías son malos” o de nuevo “el mundo está lleno de malas madres”. [Pero] ¿Es esto cierto? Pensemos. Esta misma semana, cuántos sacerdotes han hecho un buen trabajo, cuántos policías han estado sirviendo a la sociedad. ¿Cuántas madres en esa misma ciudad han estado cuidando bien a sus hijos y amándolos hasta el extremo? Y, sin embargo, ese único cura, policía y mala madre tienen toda la atención de los medios. ¡Los árboles del bosque crecen quieta, bellamente y estos únicos tres que cayeron hacen todo el ruido! Mientras que miles de curas, policías y madres hicieron un buen trabajo, sin embargo nosotros concluimos que “el mundo se está yendo a los perros”. Viéndolo correctamente lo “bueno” es mucho más grande que lo “malo”.

Aquí les doy otro ejemplo de distorsión: viajas a otro país y recibes una recepción muy fría de alguien en el aeropuerto entonces concluyes que “la gente de este país no es amigable”. ¡Eso no es cierto! Un caso de falta de amabilidad no representa a todo un país.

La verdad es que la gracia de Dios es por lejos más prevalente y activa de lo que podemos darnos cuenta, enseñando y guiando a la gente hacia la caridad. El bien es por lejos más fuerte que el mal. El amor es más fuerte que la violencia. Nuestro problema es que no tenemos una “mirada contemplativa”. Nuestros corazones están ciegos a la gracia.

Ejercicio espiritual

Leer las noticias cada día. Elegir UNA de entre las malas. Sentarse en quietud con esta información ahí donde haces tu oración. Piensa sólo en esta ÚNICA situación... no en varias. Por ejemplo te enteraste que un bandido le disparó a alguien. Te enteraste de algo que hizo Boko Haram. Te enteraste de una violación. Te enteraste de la mala praxis de un doctor durante una operación. Toma una situación cada día y siéntate con la información. Primero: ora quietamente por la/s víctima/s. Segundo pide al Señor que te abra los ojos para ver a “la buena gente y a los individuos que tienen corazón y que ponen lo mejor de sí para remediar las consecuencias de esta tragedia. Si estuvieras orando por una víctima de violación, piensa en cuántos individuos en esa sociedad viven vidas muy respetuosas, cuidando de su prójimo. Si piensas en alguien herido o muerto, imagina a los de la ambulancia corriendo a la escena, los

policías protegiendo el lugar, los doctores, las enfermeras, el personal del hospital tratando con su trabajo de ayudar a las víctimas... piensa en el chofer del taxi que asegura a los familiares un viaje seguro entre la casa y el hospital... piensa en los mecánicos que aseguran que las patrullas y las ambulancias funciones de modo seguro. En suma, pide al Espíritu Santo que te ayude a ver la “gracia y el enorme bien” que por lejos supera a la situación trágica. Pide al Espíritu Santo que veas “amplio y lejos” la acción de su gracia urgiendo a las personas a vivir vidas buenas y con amor. Si leíste sobre el norte de Nigeria, donde Boko Haram está haciendo tanto mal, ¡ora para que ese mal cese! Piensa en todos los padres nigerianos y la gente que cuida y ama a sus niños siendo respetuosa de sus vecinos. El número de los 1000 soldados de esta organización maléfica es por lejos superado por los millones de buenas personas en Nigeria. ¡Tal vez con nuestras oraciones algún soldado que [ahora] esté actuando para el mal cambien su corazón y se arrepienta de su horrible comportamiento!.

Ahora sentad quietamente deja que tu corazón se inflame de gratitud por todas estas personas que están haciendo el bien, a pesar de la mala situación. Permanece en quietud. Date cuenta del amor de Dios trabajando en el corazón de las personas. Piensa en los millones de personas en tu país que hoy están alimentando a los niños, cuidando a los sin techo, visitando a sus vecinos solitarios, acompañando amigos a sus citas en el hospital, trabajando en los bancos asegurando que tu dinero esté seguro... etc. Piensa en la gente sonriente que has encontrado hoy (¡Y no en la mesera del restaurant que estaba cansona!) Piensa en ellos, uno por uno. Piensa en los empleados, enfermeros y maestranza que aseguran que los hospitales hoy funcionen bien. Deja que tu corazón se inflame de gratitud contemplativa. ¡El Señor se está moviendo en los corazones! La gracia supera al mal.

Ahora pasa al silencio, aquieta tu mente y no pienses en nada. Siéntate tranquilo. Date cuenta de lo que sea que haya en tu corazón. **Estate atento al Señor.** Sólo deja que las cosas se profundicen en tu corazón y respira pacíficamente. Estate atento a tu respiración. Si te distrajeras repite estas palabras una y otra vez: “Gracias Señor por este hermoso día”. Date cuenta de lo que estés sintiendo. ¿Te sientes triste? ¿Gozoso? ¿Amado? ¿Envuelto? ¿Agradecido? Resístete a pensar racionalmente... sólo estate atento.

Haz esto diariamente durante 10 minutos. Cuando termines, da gracias al Señor por permitirte estar en su presencia. La quietud y la atención son esenciales para la contemplación. Este es el gran secreto para [lograr] el júbilo... la quieta danza.