

## Cuaresma 2015: Cuarta Semana: 9 al 15 de Marzo

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

**1. Bienvenida.....** y comencemos (música tranquila y meditativa mientras la gente va llegando)

**2. Tres minutos de silencio.....** Permanezcamos en quietud.

**3. Conversación:** compartir brevemente sus pensamientos acerca de la meditación sobre: “Vida centrada en el yo versus vida centrada en Dios” de la semana anterior. Si no lo has leído tal vez otra meditación anterior haya sido de ayuda para ti. Aquí hay una segunda cuestión: ¿Dónde has visto la presencia del Señor en la semana anterior? ¿Cómo se me ha revelado Dios?. Por favor recuerden que lo que se habla en estas reuniones es confidencial y no son para comentarlas afuera.

**4.Leer:** Juan 3, 14 – 21 (Este NO es el texto para la Lectio Divina)

**5. Re-leer la guía de la Lectio Divina antes de pasar a los textos.**

Por favor utilizar Biblias y no textos fotocopiados

**6. Lectio Divina:** a) II Crónicas 36, 14 - 23

b) y (si tuvieran tiempo) Efesios 2, 1 – 10

Comenzar la Lectio Divina.....

**7. Cuando la “lectio” ha terminado** pasar unos minutos de música de un CD inspirador mientras los participantes piensan en su “actio” o “servicio” para esta semana.

**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. Bye Bye... tengan linda semana.** Por favor no torta ni galletas...

#### **Contemplación Semana 4: Desprendimiento.**

Se cuenta una historia sobre el Papa Francisco: aparentemente, poco después de ser elegido Papa, salió de su cuarto a caminar por un corredor y se sorprendió al encontrar un guardia suizo parado junto a su puerta. El Papa entabló una conversación con este joven, preguntando por qué él estaba parado al lado de su puerta. El joven le respondió que esa era su asignación, asegurarse de que el Papa estuviera seguro. El Papa, se sorprendió. “¿Y vas a estar parado ahí toda la noche?”, le preguntó. “Sí” le respondió el joven. El Papa Francisco volvió a su habitación y sacó una silla. “Ahí [tienes], al menos te podrás sentar”, le dijo. Volviendo de nuevo a su habitación fue a traerle un café y un sándwich a este joven. En toda su simplicidad, esto es vivir a lo católico en su mejor expresión. No hay nada complicado en ser generoso. Dios es generoso. Desprendido de sus otras preocupaciones, el Papa Francisco respondió a la necesidad del momento.

Vivir una vida católica contemplativa es vivir desprendido de “lo mío” de [mis] preocupaciones, en orden a ver el llamado del momento. “Cómo puedo servirte”. Hacerlo requiere que cultivemos un profundo sentido del desprendimiento.

Qué significa desprendimiento: Piensa en todas las cosas que tienes. Piensa en todo lo que tienes y de lo que nunca podrías separarte. Piensa en todo el confort que tienes, sin el que piensas no podrías vivir. Piensa en la cocina que tienes que nunca está lo suficientemente buena y necesita tarde o temprano ser renovada, tu cama que con seguridad necesitarás cambiar, el sofá que no es lo suficientemente buen, inadecuado esto y aquello... y la lista sigue. Ahora enfócate en otra realidad. Hay millones de refugiados en Siria, Irak, Camerún y Nigeria escapando de los terroristas, que están viviendo con poquito y nada. Imagínate a ti mism@ por un momento en sus zapatos. Qué sería si perdieras tu casa, tus bienes, tus ropas, tu auto y todas esas cosas... ¡Duro de imaginar!

No es malo tener cosas [materiales]. Son un regalo del Señor. Pero ahí está precisamente el punto: [son] un regalo. Un regalo al que se le da demasiada importancia crea una atadura a la que yo termino atado. Vivo en la ilusión de que no puedo vivir sin esto o lo otro. Olvidamos con facilidad que nuestras vidas son fugaces. [un día] dejaremos eventualmente todo lo que tenemos: mi licencia de conducir, mi casa, mi habitación, mis familiares morirán... en suma: todo es puro regalo [,puro don]. Todo hoy está aquí y mañana se fue. Sin embargo, estoy apegado como si no hubiera un mañana. Es cuando se corta la luz durante una tormenta o se rompe la estufa que agradezco de tener la calefacción. Es cuando me doy cuenta de que aún estoy vivo después de un terrible accidente de auto que descubro que todo es un don. La sabiduría de la vida contemplativa está en ser profundamente AGRADECIDOS (Eucarísticos, decimos los católicos) y esto nace de NO VALORAR EXAGERADAMENTE aquello que tenemos. Los católicos vamos a misa cada domingo para decir GRACIAS.

Lamentablemente, con frecuencia necesitamos experimentar una tragedia para re-enfocarnos en lo esencial. Cuando esto pasa, descubrimos el verdadero valor y lugar de las cosas y de la gente. Tocamos el abrumador misterio de Dios: ¡En la pérdida está la posibilidad de la ganancia total!

¿A qué estás atad@? Piensa en tu familia. ¿Qué harías si desaparecieran? La vida es un constante soltar [dejar ir]. Entregamos años cuidando a nuestros niños, edificando un hogar y ellos se van. Las cosas cambian. Sus habitaciones quedan vacías y sus amigos ya no llaman. Y nosotros tenemos a apegarnos del pasado en lugar de recibir un nuevo regalo/don de Dios. Todo pasa. Sólo el Señor permanece como punto estable en la vida.

Es por esta razón que Jesús nos dice, que para encontrar la libertad debemos: “venderlo todo y seguirlo”. No significa desprenderse físicamente de todo sino darle a todo su justo lugar, de modo que [las cosas ni las relaciones] no me posean. La contemplación es un ejercicio de vaciamiento, un probar la “nada”. **El desprendimiento es una clave para la alegría.** Sólo después de [al menos] imaginarme que he perdido todo es que seré capaz de regocijarme con lo que tengo. Y ese es el trampolín para el verdadero agradecimiento. Jesús dice: “quien quiera salvar su vida la perderá pero el que pierda la vida por mí, la encontrará”.

**Ejercicio de Contemplación:** Siéntate tranquilamente, toma unos momentos para reflexionar en el tema del “desprendimiento”. Piensa en cosas simples a las que estuvieras atado: leche en tu té, tu cama confortable, tus obras de arte, tu auto, ese libro, ese... ¿Qué pasaría si perdieras ese “ese”?... Piensa sobre tus opiniones e ideas, esas que no estás dispuesto a cuestionarte [ni a que te cuestionen]... Escúchate a ti mismo cuando alguien te contradice. ¡Qué defensivos que somos! Estamos muy atados a nuestro propio modo de ver las cosas.

¿Y qué con las personas? Supone que perdieras a la preciosa gente que tú amas. Un accidente trágico e inesperado. Date cuenta de cuán preciosas son esas personas para ti.

Comienza con esta frase: “Si alguna vez la vida separara de mí a ..... entonces.....” Y llena los espacios en blanco. Un poco aterrador ¿no? Tal es el desprendimiento contemplativo que Cristo nos pide, si es que vamos a crecer en sabiduría. ¡El gozo surge a partir de él! Cristo es todo.

**Ahora...** permanece en quietud. Escucha en la quietud la voz del Señor. Escucha su respiración. Permanece en quietud.

Resístete a orar por familiares o situaciones. Simplemente siéntate quiet@ y enfócate en tu respiración y en el Nombre de Jesús. Siente el aire entrando y saliendo, a medida que inspiras, hazlo en el momento presente. Respira en la presencia del Espíritu Santo. No pienses en el Espíritu Santo sino respira en Su presencia. Repite el nombre de Jesús o “Jesús ten misericordia”. Respira lentamente, experimentando el sentimiento desolador y vacío de “la nada”. Simplemente siéntate y “sé”.