



***PROGRAMA PARA UNA VIDA CONTEMPLATIVA***

**Práctica de cinco semanas**

---

**UNA VIDA DE ORACIÓN**

---

**Módulo 12**  
**Segunda Parte**



Hispano-American Branch of  
Contemplative Outreach Inc.

*Extensión Contemplativa Internacional*

# **Reconocemos que todo bien logrado por Extensión Contemplativa es obra del Espíritu Santo.**

Principio teológico 16 de Contemplative Outreach/Extensión Contemplativa.

*Escrito por Mary Anne Best*

*Contribuciones de:*

*Carl Arico, Gail Fitzpatrick-Hopler, David Frenette,  
Pamela Gursoy, Thomas Keating y Timothy Cook*



*Extensión Contemplativa Internacional  
Traducción por Ilse Reissner  
Presentación Nancy de Boer  
Fotografía Patricia de Boer©*

## INDICE

Formas de orar.....	31
Días 15 al 27	
Un día sacramental.....	51
Días 28 al 35	
Un reglamento o forma de vida.....	63
Día 36	

## LA RESPUESTA PARA JOB

*¡Maldito el día en que nací ...*

*Por que si algo temo, eso me ocurre y lo que me atemoriza me sucede,  
No hay para mí mas tranquilidad ni calma, mis tormentos no me dejan descansar.*

*¿Qué es el hombre para que te fijes tanto en el,*

*Y pongas en el tu mirada,*

*para que lo vigiles cada mañana y lo pongas a prueba a cada instante?*

*¿Por qué me sacaste del seno materno?*

*Habría muerto y ningún ojo me habría visto*

*¿Donde está mi esperanza?*

*Yahvé respondió a Job en medio de la tempestad.....*

Job 3:3, 25, 26; 7:17-18; 10:18; 17:15; 38:1

Si Dios está presente en todas partes,  
se sobreentiende que bajo *ninguna* circunstancia  
podemos jamás estar separados de Él.  
Podemos sentir que lo estamos;  
podemos creer que lo estamos.  
Pero la realidad es que  
no hay forma que podamos estar separados de Dios aunque tratemos.  
El dilema de Job representa en forma aumentada,  
la confusión y la rabia que todo ser experimenta  
cuando trata de todo corazón ser bueno:  
cumple con los compromisos,  
adora a Dios, y muestra compasión a los demás;  
sin embargo percibe muy poca o ninguna ayuda de Dios...  
los 'amigos' de Job son paradigmas de la gente bien intencionada  
que tratan de consolar a los que están pasando por un sufrimiento tormentoso,  
con palabras piadosas.  
Solo logran hacer sentir peor a Job...  
La historia termina en que Dios le habla a Job...

Dios resulta ser una presencia que se experimenta  
y no una imagen o un concepto.  
Job no recibe ninguna explicación a sus monumentales aflicciones  
pero recibe algo mucho mejor;  
una experiencia de Dios.  
Evidentemente durante el curso de la larga confrontación  
Dios lleva a Job a un estado más elevado de fe y amor.

Thomas Keating, *Manifestando a Dios*

§§§§

Podemos buscar.  
Podemos llorar.  
Podemos alegar circunstancias injustas.  
Podemos hasta maldecir.  
Sin embargo, existirá el momento ya sea para nosotros mismos  
o para un ser querido cuando ocurran calamidades.  
Y preguntamos:  
¿'Por qué Señor'?  
No entendemos la respuesta;  
o lo que es peor, no hay respuesta.  
Y esperamos.

¿Quién es este Dios?

### **Práctica**

*Lee y pondera Job 38-42*

---

ORACIÓN DE INTERCESIÓN

*Si dan algún valor a las advertencias que hago  
en nombre de Cristo,  
si pueden oír la voz del amor,  
y quieren hacer caso de la comunión que existe entre nosotros  
por el Espíritu Santo,  
si hay en ustedes alguna compasión o ternura,  
les pido algo que me llenará de alegría.  
Tengan un mismo amor, un mismo espíritu, un único sentir.*

§§§§

*No hagan nada por rivalidad o por vanagloria.  
Al contrario, que cada uno, humildemente,  
estime a los otros como superiores a si mismo.  
No busque nadie sus propios intereses  
sino más bien el beneficio de los demás.  
Tengan unos con otros  
las mismas disposiciones que tuvo Cristo Jesús.*

§§§§

*Tengan unos con otros  
las mismas disposiciones  
que tuvo Cristo Jesús*

Filipenses 2: 1 - 5

La intercesión es una oración de petición  
que nos lleva a orar como Jesús lo hizo.  
Él es el único intercesor con el Padre,  
en nombre de todos los hombres, de todas las mujeres... en todos los tiempos.  
Pedir por otras personas ha sido la característica de un corazón  
que está en armonía con la misericordia de Dios.  
proviene del fervor del amor.

Extractado del *Catecismo de la Iglesia Católica*

§§§§

La intercesión es una obligación diaria que tenemos con Dios  
y con nuestros hermanos y hermanas.  
Una comunidad cristiana vive y existe  
por la intercesión de sus miembros entre si.,  
de lo contrario sucumbe.

Qué gracia tan grande es poder elevar  
a nuestros seres queridos,  
y aún más, a toda la humanidad,  
ante el trono de nuestro Señor  
y sostenerlos allí en Su poder.

### Práctica

*Con toda confianza presentamos al Señor  
nuestras intercesiones, y luego le decimos:  
'Señor, escucha nuestra oración'.*

**LA INTERCESIÓN MÁXIMA:  
LA ORACIÓN DE JESÚS**

*Jesús elevó los ojos al cielo y dijo:  
"Padre, ha llegado la hora..... Yo ruego por ellos,,,,  
No ruego por el mundo sino por los que tú me diste,  
ya que son tuyos – todo lo mío es tuyo y todo lo tuyo es mío...  
Yo ya no estoy en el mundo, pero ellos se quedan en el mundo...  
Padre Santo, guárdalos en ese tu Nombre que a mí me diste,  
para que todos sean uno como nosotros...  
Para que tengan en ellos la plenitud de mi alegría...*

*No te pido que los saques del mundo,  
pero si que los defiendas del Maligno.  
Ellos no son del mundo,  
como tampoco yo soy del mundo.*

*Hazlos santos según la verdad:  
Tu palabra es la verdad.  
Así como tu me enviaste al mundo,  
así yo también los envío al mundo.  
Y por ellos voy al sacrificio que me hace santo,  
para que ellos también sean verdaderamente santos.*

*No ruego solamente por ellos,  
sino también por todos aquellos que por su palabra creerán en mí.  
Que todos sean uno como tú, Padre, estás en mí, y yo en ti.  
Sean también uno en nosotros:  
así el mundo creerá que tú me has enviado.*

*Esa gloria que me diste, se la di a ellos,  
para que sean uno como tú y yo somos uno.  
Así seré yo en ellos y tú en mí,  
y alcanzarán la perfección en esta unidad.  
Entonces el mundo reconocerá que tú me has enviado  
y que yo los he amado como tú me amas a mí.*

*Esos que me has dado, Padre,  
yo quiero que allí donde estoy yo,  
estén también conmigo...*

*Padre justo, el mundo no te ha conocido, mientras que yo te conocía,  
y estos a su vez han conocido que tú me has enviado.*

*Yo les he enseñado tu Nombre  
y seguiré enseñándolo;  
y así el amor con que me amaste estará con ellos,  
y yo también estaré con ellos."*

Juan 17

## **Práctica**

*Con toda confianza, di en voz alta lo que se ha llegado a conocer  
desde el siglo 16 como 'La Máxima Oración Sacerdotal de Jesús' (Juan 17)  
Como María, toma estas palabras en tu corazón y saboréalas.  
Quédate con esta oración por los próximos días... o más.*

## NUESTRO MUNDO

¡Qué sufrimiento tan insoportable el que azota al mundo hoy día,  
en todo nuestro derredor!...

Y solo nos enteramos de ello un poco más de lo que los alemanes decían estar enterados  
de las atrocidades cometidas durante el holocausto en Europa.

Pero cuando sí nos enteramos, ¿que podemos hacer?  
Clamamos inútilmente para aliviar la carga del sufrimiento en el mundo.  
Tenemos, por supuesto, las enseñanzas de Jesús sobre las obras de misericordia  
en la lista del capítulo 25 de Mateo.

Yo a veces me he sentido dominado por el dolor  
y sentido el corazón como una piedra en mi pecho.  
¡Era tal el peso!, y además  
yo siempre he oído una voz que decía 'Ora'.  
¿Qué podemos hacer?  
Podemos orar...

Podemos orar sin cesar como dijo San Pablo,  
podemos orar con los apóstoles,  
' Señor, enséñame a orar'.

Podemos decir con San Pablo, 'Señor ¿qué quieres que yo haga?  
¿Nos dará el Padre una piedra cuando le pedimos pan?

Recordamos las palabras de Jesús  
'Solemnemente les digo una vez mas,  
si dos de ustedes se ponen de acuerdo para pedir cualquier cosa,  
les será concedida por mi Padre celestial.  
Porque donde dos o tres se reúnen en mi Nombre,  
allí estaré Yo con ellos. (Mateo 18:19)

Hay otro pasaje de la Escritura que sobresale en mi mente en estos días.  
Es el siguiente: Donde abunda el pecado ,  
es allí donde más ha abundado la gracia. (Romanos 5 :20)  
Me contento con confiar en esta promesa.

*'Adventures in Prayer', Dorothy Day – Selected Writings*

## Práctica

En el día de hoy,  
*pondera esto durante tu oración.*  
*¿Qué efecto tiene en tu creciente*  
*relación con Dios?*

## DIA 20

---

### ORACIÓN DE ALABANZA

*...Para nosotros hay un solo Dios: el Padre.  
De Él vienen todas las cosas y para Él existimos  
y un solo Señor, Cristo Jesús,  
por Quien existen todas las cosas.  
1 Corintios 8:6*

Al comienzo de cada una de sus composiciones musicales,  
Bach inscribía las letras SDG: 'Soli Dei Gloria ('Solo a Dios la Gloria.')

Bach no experimentó conflicto alguno  
entre la música secular y la sagrada...

Su fe era totalmente práctica;  
reunía todos los aspectos de la vida y los centraba en Dios,  
la única fuente de toda buena inspiración.

Brother Victor –Antoine D'Avila- Latourrette,  
*A Monastic Year, Reflections from a Monastery*

§§§§

*Al ofrecer cada acción*

*para la gloria de Dios*

*nuestras vidas se convierten*

*en una oración viva de alabanza.*

### Práctica

*Antes de comenzar cualquier trabajo,  
cualquier comunicación, cualquier acción, exclama:  
'todo sea para gloria de Dios'  
Observa como todo esto afecta tu trabajo,  
tu corazón y tus relaciones.*

---

EL MISTERIO DE LA ORACIÓN

Háblanos de la oración.  
Y él respondió, diciendo:  
'Ustedes oran en medio de necesidades y aflicciones;  
ojalá orasen también en la plenitud de la alegría  
y cuando hay abundancia.

Puesto que ¿qué es la oración sino una expansión de sí mismo  
para introducirse en el éter vivo?

Y si es para tu confort  
el volcar tu oscuridad en el espacio,  
va a ser también un deleite para ti  
el derramar tu corazón al despertar.

Y si lo único que puedes hacer  
cuando tu alma te llama a orar es llorar,  
deberías continuar haciéndolo una y otra vez,  
aunque sea llorando,  
hasta que tu llanto se torne en risa.

Cuando tú oras, te elevas para encontrarte en el aire  
con aquellos que están orando  
en ese mismo instante,  
a quienes nunca llegarías a conocer  
si no fuese en la oración....

Y si tan sólo escucharas en medio de la noche,  
los escucharás diciendo en el silencio,  
'Nuestro Señor, que eres nuestro propio ser,  
es Tu voluntad en nosotros nuestra voluntad'.

Es Tu voluntad en nosotros la que desea.  
Es Tu ardiente deseo en nosotros lo que cambia nuestras noches,  
que son frágiles,  
y las convierte en días que también son Tuyos.

No podemos pedirte lo que debería ser, porque Tu conoces nuestras necesidades antes de  
que surjan en nosotros.  
Tú eres nuestra única necesidad;  
y al darnos más que Tu propio ser  
nos estás dando Todo.'  
Kahlil Gibran, 'On Prayer,' *The Prophet*

## Práctica

*Recibe esta oración como pan para el camino.*

## ESTAR EN COMUNIÓN CON DIOS

*En mi opinión la oración contemplativa no es nada más  
que un íntimo compartir entre amigos,  
es tomarse el tiempo a menudo  
para estas a solas con El,  
que sabemos nos ama..*

Sta. Teresa de Ávila, *The Book of Her Life*.

Esta oración, o sea, la oración contemplativa, aunque parece contener la plenitud de la perfección, por haberse originado por la propia autoridad del Señor, eleva a los que la poseen y los lleva a un nivel más sublime a esa oración que es conocida y practicada por unos cuantos, y.... para hablar con más veracidad, es inefable, trasciende todo pensamiento humano, y se distingue, no por el sonido de voz alguna, movimiento de la lengua, o recitar de palabras. La mente, iluminada por la infusión de la luz celestial, es capaz de describir en un lenguaje que no se humano ni reducido, sino que produce ricas e inefables articulaciones a Dios, expresando en el lapso de tiempo más corto imaginable cosas tan grandes que la mente, cuando entra en su estado natural, no puede fácilmente articular o relatar.

John Casina, *Conference 9, The First Conference of Abbot Isaac, On Prayer*.

### Práctica

*Practicamos nuestros dos períodos de Oración Centrante con alegría y gratitud.  
¡Qué grande es el don de esta oración que ha hallado su camino hasta nosotros y a muchos  
otros en este tiempo tan turbulento*

---

**AL ENTRAR EN LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA**

*Dime, Amado de mi alma,  
¿A dónde llevas a pastorear tu rebaño,  
Dónde lo llevas a descansar al mediodía,  
para que yo no ande como vagabunda  
detrás de los rebaños de tus compañeros?*

Cantar de los Cantares 1:7

El entrar en la Oración Contemplativa  
es como entrar en la liturgia eucarística:  
'elevamos' el corazón,  
nuestro ser entero entra en recogimiento,  
inducido por el Espíritu Santo.  
nos acogemos en la morada del Señor,  
que es lo que somos,  
y se despierta nuestra fe  
para poder entrar en la presencia de Aquel que nos espera.

Dejamos que caigan nuestras máscaras y  
que nuestros corazones se vuelvan  
al Señor que nos ama,  
para así entregarnos a Dios  
como una ofrenda  
que debe ser purificada  
y transformada.

**Práctica**

*Hoy nos entregamos a Dios dos veces en la Oración Centrante  
con la intención de transformar el corazón del mundo.*

## EL CONVERTIRSE EN LA MADRE DE DIOS

Gail Fitzpatrick-Hopler

Mi tía Ethel, que tiene 91 años, ha estado orando el rosario por varias décadas.

Su fe gira alrededor de las cuentas del rosario en un movimiento circular.

Recuerdo que de niña yo observaba con gran interés cómo sus frágiles dedos se movían de una cuenta a la siguiente, y sus labios repetían las palabras del “Dios te salve, María”, el ‘Padre Nuestro’ y el ‘Gloria al Padre’. Solía decir ante cualquier dificultad: ‘Querida mía, María, la Madre de Dios, siempre responderá a tus oraciones’.

Cuando yo estaba parada al pie de mi padre agonizante, que era su hermano mayor, tía Ethel estaba parada detrás de mí me inspiró valor al verla cómo ella se llenó de valor para permanecer presente en este momento tan extremadamente doloroso. Con el rosario en la misma mano con que sostenía la mía, suavemente repetía los misterios dolorosos, junto con las conocidas oraciones de ‘Dios te Salve, María’, ‘Padre Nuestro’ y Gloria al Padre’. Sus oraciones nos inspiraron a todos la fuerza para tener el valor que necesitábamos y buscar refugio en nuestra fe.

En la actualidad esto es todo lo que ella prácticamente hace en el curso del día: rezar el rosario. Cuando se sumerge en el silencio y oraciones sin palabras, está recurriendo a María para pedirle fuerza para soportar sus limitaciones cada vez mayores y a la vez apoyar las alegrías y penas de nuestra familia.

La consideramos la matriarca de nuestra familia, y como tal tenemos puesta nuestra confianza en ella y creemos que sin duda se ha convertido en la Madre de Dios cuando vemos la belleza de su humildad llena de belleza, en el Espíritu divino, siempre confiando en María y nunca en sí misma. Retorna todo lo que ella ha recibido y todo lo que hace, a María, su constante compañera/

## MARIA, LA PERFECTA COMPAÑERA DE ORACIÓN

Piensa en la niña María, hija de Ana y Joaquín.  
Mírala como una jovencita judía que vivía en Nazaret,  
trabajando con su madre y haciendo las tareas  
que correspondían a una mujer en ese pueblito.  
Lo más probable es que vivió en un vecindario pobre toda su vida.

Así, la complicada corona llena de piedras preciosas  
que los artistas han decidido poner sobre su cabeza,  
tuvo que ser algo totalmente desconocido para ella.

Ella tenía sentimientos;  
se reía, lloraba, sentía dolor, se deprimía, sentía miedo.  
Conocía la tristeza tan bien como la alegría.  
Era una persona real...  
Alimentó a su bebe, cambió Sus pañales, Le limpió la nariz,  
lavó Su ropa, Le preparó comida...

María fue real, con sentimientos reales,  
igual a cualquier otra persona,  
cualquier otra mujer, cualquier otra madre.

Ella no reside en cuadros santos,  
en santuarios,  
en pedestales,  
en obras de arte o estatuas.  
Estas cosas solo son recordatorios.

Mírala como Dios la miró...  
Una mujer llena de amor y fe,  
que hizo lo que Dios le pidió que hiciera, de la mejor forma posible.  
Dios la escogió para ser la madre de Su Hijo, Jesús.  
Ella eliminó la brecha entre lo humano y lo Divino  
cuando ella, como ser humano, dio a luz al Hijo de Dios, divino y humano.  
María fue la primera en decir,  
'No se haga mi voluntad sino la Tuya.'

Kenneth Roberts, *Mary the Perfect Prayer Partner*

§§§§

¿Por que no invocarla?  
Ella es una madre que se interesa, que entiende, que ama.  
María sabe...  
Dios Te salve María... bendita tú entre nosotros.

### Práctica

*Consiente a la presencia y acción de Dios dentro de ti, como lo hizo María.  
Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo,  
bendita tú eres entre todas las mujeres  
y bendito es el fruto de tu vientre Jesús.  
Santa María madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores,  
ahora y en la hora de nuestra muerte, Amén.*

## DIA 26

---

*A través de tierras y aguas  
a través de maderas y piedras,  
a través de reliquias e iglesias,  
y de la cruz,  
a través de ángeles y gente,  
a través de toda la creación,  
visible e invisible,  
yo ofrezco veneración y honra al Creador y Maestro  
y Hacedor de todas las cosas,  
y a Dios solamente.*

*Y es que la creación no venera a su Creador  
directamente y por sí misma,  
sino que es por conducto mío  
que los cielos declaran la gloria de Dios,  
que la luna rinde adoración a Dios,  
que las estrellas glorifican a Dios,  
que las aguas y torrentes de lluvia,  
el rocío y toda la creación,  
veneran a Dios  
y dan gloria a Dios.*

Juan de Damasco, Siglo VIII

## LA COMUNIÓN DE LOS SANTOS

*... Creo en el Espíritu Santo,  
la santa Iglesia Católica,  
la comunión de los santos,  
el perdón de los pecados,  
la resurrección de la carne  
y la vida eterna. Amén.*

Credo de lo Apóstoles

'La Comunión de los Santos no es un club al cual pertenecen las personas virtuosas, una vez que han pagado su membresía en forma de ascetismo, sufrimiento y austeras penitencias.

Aun menos es algo a que llegamos solo después de morir.

Es, más bien, una participación en la vida divina, que es eterna y que no tiene ni pasado ni futuro porque es enteramente presente.

Al hacernos presentes a ese presente, estamos presentes a todo ser, en el pasado y en el futuro.

Después nunca estaremos solos.

Yo recomiendo que cuando ores a solas pienses en invitar a los parientes y amigos que han fallecido, que vengan y se te unan.

Yo no sé a ciencia cierta qué están haciendo allá arriba, pero ciertamente están interesados en orar y en ti.

La Comunión de los Santos no incluye solamente  
a los que han sido canonizados,  
sino también a tus viejos amigos, padres y antepasados.  
Ahora están todos juntos en el amor de Dios.

Por medio de la Oración Contemplativa  
nos movilizamos a un campo de realidad  
que influye en el pasado y en el futuro  
más que cualquier otra cosa que podamos hacer...  
Y nos convertimos en uno con todo lo que Dios ha creado'.

*Thomas Keating, Intimidad con Dios*

§§§§

Esta experiencia de oración nos da una sensación de reverencia  
por la vida y una relación con esta.

### **Práctica**

*Invita a tus viejos amigos, padres y antepasados que han fallecido  
a unirse a ti en oración para que participen en tu vida.*

EL DIA SACRAMENTAL

*En la mañana me ofrezco a Ti en Oración.*

*Al anochecer me rindo con toda confianza a Ti*

*Oh, que pueda yo caminar en la Luz*

*con un corazón agradecido,*

*e irradiar paz*

*para el mundo*

Del Salmo 101, Nan C. Merrill, Salmos para Orar

## UN RITMO RECORDATORIO DE ORAR

---

Oración es la vida del corazón nuevo.

Debería animarnos en todo momento.

Pero tenemos la tendencia de olvidarnos de Aquel que es nuestra vida y nuestro todo.  
Es por eso que los Padres y Madres de la Iglesia insisten en que el orar es un recordatorio de Dios que se despierta en la memoria del corazón.

Pero no podemos orar 'a toda hora' si no oramos a ciertas horas específicas, consintiendo conscientemente a ello.

§§§§

Al elevar nuestros corazones, deberíamos siempre aspirar a Dios y orar sin cesar; sin embargo, como nuestra debilidad es tal que tiene ser sostenida por muchas ayudas.... cada uno de nosotros debería separar ciertas horas para este ejercicio. Esas horas nunca deberían pasar sin que oremos, y durante ellas toda la devoción del corazón debería estar totalmente comprometida en esa actividad.

Estas horas deberían ser:  
al levantarnos por la mañana,  
antes de comenzar las actividades del día,  
al sentarnos a comer,  
cuando por la bendición de Dios hemos comido,  
antes de retirarnos por la noche.

John Calvin, *Institutes of the Christian Religion, Book III*

§§§§

Nuestro ritmo de oración se convierte en hábitos, hábitos del corazón en que intencionalmente y deliberadamente nos ocupamos con el fin de poder ir dándonos cuenta conscientemente de la Presencia de Dios.

Al pasar del tiempo el hábito se convierte en una forma de vida.

### Práctica

Reflexiona en tu práctica de oración:

Es una intención, un 'hábito' que se planea y se cumple como una cita importante?

EL OPUS DEI

*Te alabo*

*siete veces al día*

*por tus justos designios*

Salmo 119: 164

Debemos ser humildes, haciendo a un lado nuestras propias ambiciones, para así poder dar un 'sí' rotundo a Dios. La pasión de nuestras vidas debe ser que el Opus de Dios, Su maravillosa creación, Su obra maestra, pueda llegar a ser Su máximo significado:

el de glorificar realmente a su munificente y amoroso Creador. ..

todo cristiano está llamado a participar en el máximo acto de amor de darle al resto de la creación un corazón y una mente divinizados con los cuales glorificar al Creador.

Necesitamos permitir que toda la belleza, toda la realidad de la creación de Dios, penetre en nuestros corazones y luego envolverlo en nuestro amor para ascender a El con ese amor...

La liturgia de las horas es una escuela en la cual a través de signos y símbolos, palabras y música, nuestra mente y nuestros corazones se forman para estar en unión (o divinizados) con el movimiento de Dios, con Dios mismo.

La unidad básica de la liturgia es el día.

Basil Pennington, *A place apart, Monastic Prayer and Practice for everyone.*

## LA LITURGIA DE LAS HORAS.

El formato monástico de la liturgia de las horas (el Opus Dei), era para reunirse como una comunidad en cada una de las horas determinadas de antemano, para leer o cantar pasajes de las Escrituras, y orar en voz alta, al unísono.

Esto se hacía siete veces al día – lo cual probablemente es imposible para la persona contemplativa que trabaja en un mundo ordinario – pero sí podemos “adaptar” las ‘horas’ de tal manera que podamos seguirlas.

De acuerdo a Gabriel O'Donnell, la ‘liturgia de las horas’ consagra el tiempo, y no es que lo cambie y convierta en otra cosa distinta a lo que es, sino que reconoce lo que ya es – es decir, el tiempo de Dios.

### Práctica

Reflexiona en cuál es tu formato diario de devociones.  
¿Te sostiene en todo momento?

---

## ORACION DE LA MAÑANA

Las oraciones que componen "La Liturgia de las Horas" se practican regularmente en los monasterios, conventos, seminarios, etc., y son observados también por sacerdotes, monjas y un gran número de personas laicas

Se puede usar el libro de La Liturgia de las Horas aprobado.

O, puede que se prefiera la forma Cisterciense, que consiste en construir el oficio basándose en la Biblia.

Normalmente cada 'hora' consiste en

Un cántico

Un salmo

Una lectura'

Una oración (que puede ser espontánea)

Basil Pennington, *Un sitio aparte, Oración y Práctica para todos.*

## ORACIÓN MATUTINA

Conocida como Vigilia, y algunas veces llamada Matinas, a menudo se combina con la siguiente 'hora', que es Laudes.

(En el mundo monástico de los primeros tiempos, se oraba a las dos o tres de la mañana; no existía electricidad y la hora de acostarse era a la puesta del sol. Hoy día, esa primera 'hora' seguramente sería a las 5 o 6 AM.

### Práctica

*Refresca tu oración centrante matutina, incorporando en ella, antes o después, algunas oraciones tradicionales.*

**ORACIÓN DE MEDIA MAÑANA**  
**Primera y Tercia**

*¡Señor, oye mi voz, atiende a mi gemido!  
Escucha mi plegaria, ¡oh rey mío y Dios mío!*

Salmo 5:1-3

Ya va avanzando el día....  
La Primera es una oración matutina,  
que tradicionalmente consiste de un salmo;  
y la Tercera que es una oración de media mañana,  
también consiste principalmente de salmos.  
Es el momento de parar la actividad....  
de hacer una pausa,  
de recordar nuestro Auténtico Yo,  
nuestra intención para el día,  
y el ojo siempre presente de Dios.

§§§§

**Práctica**

*Coloca una tarjetita en tu escritorio, en la cocina,  
en el tablero de tu automóvil,  
en cualquier sitio donde vas a estar.  
Podría tener inscrita una sola palabra.*

**RECUERDA**

§§§§

## ORACIÓN DEL MEDIODÍA, SEXTA

*Bendícenos, Señor,  
Y bendice estos dones que vamos a recibir,  
fruto de tu abundancia,  
por Cristo, Nuestro Señor.  
Amén*

Se ha llegado el mediodía.  
Mientras sirven la comida, puedes en silencio darle gracias a Dios y recordar el resto del mundo. No será demasiado esfuerzo mirar tu plato de comida y darte cuenta de que tienes qué comer y que hay mucha gente necesitada en el mundo. Es mucho más importante hacer esto que desesperarse pensando que no puedes hacer nada para aliviar la situación...  
Estás poniendo tu energía llena de compasión a la disposición de Dios para que haya sanación y ayuda. No, no creas que es una pérdida de tiempo este momento, o que no tiene importancia.  
*Corinne Ware, A Rule of Life for the 21st Century.*

§§§§

Somos todos uno en el Cuerpo de Cristo,  
cuando oramos, oramos por todos.

### Práctica

En el día de hoy ora por toda la humanidad al mediodía.

## ORACIÓN DE MEDIA TARDE, NONA

*...el ser clase baja, es solo un lamento,  
el ser clase alta, una equivocación.  
Al final, ni baja ni alta tienen importancia alguna...  
se desvanecen en segundos.  
Miedo engendra miedo,  
Amor engendra amor.  
Solo por Ti mi alma espera en silencio,  
es Mi Amado el que me da vida.*

Del Salmo 62, Nan C. Merrill, *Psalms for Praying*

Es media tarde. Paras para mirar el reloj,  
pensando cuánto tiempo te queda del día para terminar el trabajo que tienes que hacer  
antes de que se acabe el día...

Tus pensamientos se dirigen a lo que ha sucedido durante el día:  
Han habido errores y han habido momentos de reconocimiento.

Este es un buen tiempo para hacer un recuento...

un tiempo para reflexionar...

para recordar que 'esto también pasará'...

un tiempo para perdonar y pedir perdón...

La hora Nona nos recuerda que no estamos a solas en nuestra lucha cotidiana

Nos enfrentamos con nuestra mortalidad y nuestras limitaciones.

Aceptamos las cosas tal como son.

Es un buen momento. Es la vida real.

### Práctica

*En el día de hoy ora en la mitad de la tarde.*

## ORACIÓN PARA LA NOCHE, VÍSPERAS

*Celebra todo mi ser la grandeza del Señor  
y mi espíritu se alegra en el Dios que me salva  
por que quiso mirar la condición humilde de su esclava,*

*En adelante todos los hombres dirán que soy feliz:  
El Todopoderoso hizo grandes cosas para mí,  
Santo es su Nombre.*

*El Magnificat, Lucas 1: 46-49*

Es la hora de la penumbra.  
El día está llegando a su fin.  
Es la hora del servicio de acción de gracias,  
llamado a veces "cántico del atardecer".  
Tradicionalmente, este tiempo se caracteriza por:

Un himno

Un salmo

Una lectura de las Escrituras

El Magnificat

Intercesiones

El Padre Nuestro...

Para cerrar se da la paz,  
típicamente basándose en las epístolas de San Pablo,  
como por ejemplo:

---

*Que nos acompañen la gracia, misericordia y paz*

*de Dios Padre*

*y de Cristo Jesús, nuestro Señor.*

*Amén*

2 Timoteo 1:2

O, podemos elegir acortar las *Vísperas*,  
de acuerdo a nuestro estilo de vida.

### **Práctica**

*Di una oración para el atardecer.*

§§§§

## ORACIÓN PARA LA NOCHE, COMPLETAS

*Señor, ahora ya puedes dejar  
que tu servidor muera en paz,  
como le has dicho.  
Porque mis ojos  
han visto a tu Salvador  
que tú preparaste  
para presentarlo  
a todas las naciones,  
Luz para iluminar  
a todos los pueblos  
y gloria de tu pueblo, Israel.*

Cánticos de Simeón, Lucas 2:29-32

Ha caído la noche.  
En los viejos tiempos existía una sensación  
de la inutilidad del hombre mientras dormía,  
de la relación entre el sueño y la muerte.  
Por lo tanto, se pedía la protección de los santos ángeles.  
La más interesante y profunda de esas peticiones es  
la antigua oración de que Dios mantenga nuestros corazones despiertos  
mientras nuestros ojos estén cerrados durmiendo.  
Es una oración pidiendo que Dios more en nosotros y con nosotros,  
aunque estemos inconscientes de Su presencia,  
y que Él mantenga nuestros corazones puros y santos  
a pesar de todas las preocupaciones y tentaciones de la noche,  
y que nuestros corazones estén alertas para escuchar Su llamado.

Aún en medio del sueño estamos en manos de Dios.  
Aún al estar dormidos,  
Dios puede obrar maravillas en nosotros.

Dietrich Bonhoeffer, *Life Together*

§§§§

Tradicionalmente las Completas que es la Oración de la Noche, es corta.  
Habla de paz y confianza en Dios.  
Puede incluir:

Un corto cántico

Un Salmo

Una frase de las Escrituras

El cántico de Simeón

Una oración de cierre

Una bendición.

La oración de cierre que se usa tradicionalmente es la siguiente:

*Que el Señor me conceda una noche tranquila y una muerte en paz.  
Amén*

§§§§

**Práctica**

*Ora esta noche.*

---

¿QUÉ ES UN REGLAMENTO, UN MODELO DE VIDA?

*Si no hemos tenido la experiencia de que somos*

*amor incondicional,*

*entonces nos falta trabajar en ello,*

*puesto que eso es lo que realmente somos.*

Thomas Keating, *La Condición Humana*

§§§§

La mayoría de nosotros seguimos una rutina cada día, aunque es posible que no lo consideremos un reglamento. Nos gusta sentir la seguridad de que primero hacemos esto, luego aquello, seguido por esta otra actividad... un reglamento de vida, como lo llamaban antiguamente, es un modelo de hábitos diarios que se escogen con el objeto de lograr algo. La meta de un reglamento es recogimiento.... recordar continuamente a Dios.

Pensamos que los reglamentos limitan nuestra libertad.... hasta la palabra "reglamento" tiene una mala reputación. El reglamento al que nos referimos no tiene nada que ver con limitaciones dañinas. Es liberación....

¡Cómo nos sentiríamos de liberados si estuviésemos en la presencia de Dios a toda hora!  
¡Qué diferente sería el estar sintiendo la compañía de esa Presencia!....

La gente que se fija un objetivo decide qué es lo más importante en sus vidas y eliminan cualquier cosa que no contribuya directamente a lo que se proponen.

Tenemos el ejemplo de Benjamín Franklin. En su autobiografía él relata que en algún momento elaboró para sí mismo lo que él llama una "liturgia", para su uso privado día tras día. Hizo una lista de todas las virtudes que deseaba poseer: templanza, silencio, orden, frugalidad, productividad, un total de 13.

Se propuso mantenerlas escribiendo un librito, en el cual dice: 'Le dediqué una página a cada una de las virtudes'. En cada página incluyó una rejilla en que podía anotar el progreso de cada semana. En lo que se refiere a su 'reglamento' diario, decidió que cada mañana se haría una pregunta: "¿Qué bien haré hoy?" Y luego, al final del día, se haría un examen preguntándose: "¿Qué bien hice hoy?"

Posiblemente no seamos tan obsesivos como Franklin llevando un recuento escrito del progreso de cada día, pero si la meta en nuestra vida es lograr una amistad con Dios, vamos a necesitar primero elaborar y luego cumplir con un Reglamento de Vida dirigido a poder llegar a esa meta.

La clave para una vida espiritual sostenida es repetición y asociación. Momentos intermitentes de inspiración juegan un papel importante en nuestras vidas y son la razón inicial que nos lleva a buscar 'algo más'. Pero a lo último, encontramos nuestro crecimiento más profundo en el vivir diario.

Hay quienes nos han precedido que también creyeron en lo valioso de la regularidad de una vida religiosa sostenida. Desarrollaron modelos de oración diaria que nos pueden resultar de gran utilidad.

*Corinne Ware, Saint Benedicto on the Freeway, A Rule of Life for the 21st Century.  
(Un Reglamento para vivir en el Siglo XXI, por San Benito)*

## Práctica

Describe cuáles son en el presente tus hábitos diarios o semanales .  
¿Reflejan estos hábitos la 'única cosa necesaria' en tu relación con Dios?

Para un listado completo de libros, cintas de vídeo y audio,  
busca en la librería en línea de Extensión Contemplativa  
[www. contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org)  
o contacta a

Contemplative Outreach Media Center  
375 Stewart Road, PO Box 1211  
Wilkes-Barre, PA 18773-1211  
1-800-608-0096;  
internacional 1-570-822-8899



SILENCIO  
SOLEDAD  
SERVICIO

EXTENSION  
CONTEMPLATIVA

© 2005 Contemplative Outreach, S.A.

Publicado en español para las comunidades latinas por  
**Extension Contemplativa Internacional**  
284 Curlew Drive  
Altamonte Spring, FL 32701-7658  
Tel: (407) 767-8271 Fax: (407) 767-7567  
E-mail: [ireissner@juno.com](mailto:ireissner@juno.com)  
Website: [www.oracioncentrante.com](http://www.oracioncentrante.com)