

# *Cultivando la Mirada Contemplativa*

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL  
Oración Centrante Uno 2021



## INDICE

Viendo la Cuaresma de Forma Diferente.....	2
Desierto del Corazón .....	5
Del Desierto a la Montaña .....	8
La Vida en el Reino .....	11
El Triunfo de la Misericordia .....	13
La Unidad de la Creación .....	15
Una Nueva Creación.....	18
Resurrección .....	21
Fe Pura .....	24
Paso a Paso .....	27
Les Pertenece a Todos los Demás .....	30
Eres Parte Del Plan De Dios.....	33
¿Quieres Ser Mi Próximo? .....	36
Amando Con el Amor de Cristo: La Ascensión .....	39
La Gracia de Pentecostés .....	41
El Secreto De Secretos .....	43
Consentir a la Intención de Dios .....	49
¡Gracias! .....	51

## *Viendo la Cuaresma de Forma Diferente*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa “The Word of the Week,” de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, El Tesoro Sagrado de la Montaña, 1933

*“Por lo tanto, mis queridos hermanos, manténganse firmes e incommovibles, progresando siempre en la obra del Señor, conscientes de que su trabajo en el Señor no es en vano.”*

1 Corintios 15: 58

*“...de lo que abunda en el corazón habla la boca.”*

Lucas 6: 45

Hoy nos encontramos en el umbral de la Cuaresma, época en la que millones de nosotros en todo el mundo— si el estado actual así lo permite— acudiremos a las iglesias a recibir las cenizas. Incluso asistirán personas que generalmente no van a la iglesia. ¿Por qué ocurre esto?

Quizá sea una intuición, en lo más profundo de nosotros mismos, de que este período de preparación tiene significado y satisface algún anhelo misterioso, incluso inconsciente, en nuestro interior. Tradicionalmente se ha asociado la travesía de la Cuaresma con la penitencia, el ayuno, la entrega de limosnas y la oración. Es época de renunciar a algunas cosas, siempre equilibrada la renuncia con la acción de dar o entregar a los que tienen necesidad. Ahora bien, la Cuaresma nunca debe ser algo triste y excesivo, un calvario anual durante el cual renunciamos a regañadientes a un puñado de pequeños placeres. Tampoco debe ser una época de recriminaciones ni de “autoflagelaciones” literales o metafóricas.

¿Cómo podemos acercarnos a la Cuaresma de forma diferente, con escucha profunda, con una mirada limpia, con una actitud expectante ante la gracia que se derrama en nosotros o con apertura ante la posibilidad de estar más conscientes de nosotros mismos y de la vida? En primer lugar, nos damos cuenta de que no caminamos solos. Somos parte de un vasto campo de práctica y consentimiento en la totalidad del Cuerpo de Cristo, tanto en el presente como en el pasado. Esa gracia global de toda la Comunión de los Santos está a nuestra disposición si consentimos a recibirla.

Como el Adviento, la Cuaresma es también una época de preparación prolongada. Esta preparación o purificación no es un fin en sí misma. Forma parte de un proceso que se dirige a alguna parte. ¿A dónde? Las Escrituras nos ofrecen indicaciones:

*Incluso ahora, dice el Señor, regresa a mí con todo tu corazón... Rásguense el corazón y no las vestiduras.*  
Joel 2: 12-13

*Cuando ores, ve a tu habitación interior, cierra la puerta y ora tu Padre en secreto. Y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.*  
Mateo 6: 6

El término “corazón,” cuando se usa en las Escrituras del Antiguo Testamento y en un gran número de enseñanzas espirituales no se refiere al corazón sentimental que encontramos en las tarjetas de San Valentín para el día de los enamorados. Significa el centro de nuestro ser más íntimo, la sede del alma. Y ese yo más profundo es visto y conocido en secreto por el que llamamos “Padre,” “Creador,” “Origen.” A su vez, ese yo más íntimo, nuestra verdadera identidad, se nos revelará “en secreto” también.

¿Qué significa entonces “rasgarnos el corazón” en este camino de Cuaresma que comenzamos a emprender? ¿Qué tal si nos embarcamos este año en una Cuaresma diferente, una exploración iluminada por la liturgia, las enseñanzas, el silencio, el reposo, el arte, la belleza, la receptividad y la trascendencia? ¿Percibes un compromiso más profundo con el silencio como parte de tu travesía cuaresmal? ¿Cuáles podrían ser algunas de esas prácticas?

Escuchemos ahora al Padre Thomas personalmente: “*¿Qué Sucede en tu Aposento Interior?*”

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/what-goes-on-in-the-inner-room/>

### ***Transcripción: ¿Qué sucede en tu aposento interior?***

*Betty Sue Flowers:* Jesús habla de la habitación interior. Y quisiera saber ¿qué sucede en ese aposento?  
*Thomas Keating:* Si recuerdas, es en el contexto de la oración que habla de esto. “Cuando vayas a orar...” lo que implica que queremos relacionarnos con Dios, o queremos profundizar la relación que ya tenemos. Entonces a esto le sigue la fórmula de cómo hacerlo, que es una especie de método, aunque es un método muy general, pero es en el que, en realidad, se basa el método de la Oración Centrante como expresión contemporánea. En la habitación interior suceden dos cosas. Una es la afirmación de nuestra bondad esencial. En otras palabras, Dios afirma una vez más el hecho de que hemos sido creados a su imagen y semejanza. Afirma este hecho o nos lo demuestra por medio de ciertas experiencias afirmativas, como una sensación de paz, o de que todo está bien, o de que Dios nos ama. O, si no tenemos esa clase de fe aún, de que todo está bien. Y esto podría llamarse el inconsciente ontológico: “ontológico”, por supuesto, en el sentido filosófico de “realidad” o de algo que existe, que es un hecho.

# Práctica

1. Utiliza el breve texto del profeta Joel (u otro de los aquí ofrecidos) como tema de tu Lectio Divina. ¿Qué palabra te atrae? ¿A qué te invita? Permanece en silencio, no apresures el proceso. Responde y descansa cuando te sientas llamado.

2. *Visio Divina* En este taller vamos a meditar frecuentemente con la obra pictórica de Nicolás Roerich (1874-1947) uno de los principales representantes del simbolismo ruso en el arte. La Visio Divina es una forma de ver en la que invitamos a Dios a que nos hable al corazón mientras miramos una imagen. Mira con tranquilidad el cuadro de Roerich que encabeza este envío, titulado “El Tesoro Sagrado de la Montaña.” Sumérgete en él. Contempla los detalles lenta y cuidadosamente, sin análisis mental. Simplemente permanece presente a la imagen y permítele que te hable, bien sea silenciosamente o con palabras. ¿Encuentras un destello de lo sagrado en la imagen? ¿Qué te dice? ¿Te habla de alguna forma acerca de la Cuaresma? Permanece en silencio con lo que hayas recibido y agradece este momento.

3. Te invitamos a renovar tu compromiso diario con la Oración Centrante durante esta Cuaresma, recordando, como nos dice el Padre Thomas, que en la habitación interior se reafirma nuestra esencia básica de bondad. Cultiva esa imagen positiva de la travesía espiritual. Todo en ella conduce al despertar en nuestra consciencia de nuestra participación, por medio de la gracia, en la naturaleza divina. Cualquier inquietud que descubras, déjala ir con la Oración de Bienvenida y ofrécela a Dios como ofrenda de Cuaresma, sin re-  
criminationes ni culpas.

## *Desierto del Corazón*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa "The Word of the Week," de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, Estrella del Héroe, 1936, tempera sobre lienzo

*“Hermanos y hermanas: ¿Qué afirma la Escritura? “La palabra está cerca de ti; la tienes en la boca y en el corazón.”*

Romanos 10: 8

*“Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán y fue llevado por el Espíritu al desierto. Allí estuvo cuarenta días para ser tentado...”*

Lucas 4: 1-2

En la serie de vídeos titulada La Travesía Espiritual, el Padre Thomas Keating dice, "La Palabra se hizo carne' es la increíble afirmación de que Dios asumió no solamente la naturaleza humana ideal, sino la naturaleza humana encarnada, es decir, en su condición real de privación, miseria, pecado, muerte — asumiendo todo esto en su propia persona. Al hacerlo, experimentó la condición humana en toda su profundidad, en su debilidad, en su tentación. Vemos esto ejemplificado en el episodio del Evangelio que narra la experiencia del desierto de Jesús. La experiencia del desierto ocurre inmediatamente después de su bautismo en el Jordán

por Juan el Bautista... Y lo primero que hizo el Espíritu fue conducirlo al desierto para que estuviese en soledad y oración y para que experimentara la condición humana en toda su cruda desnudez.”

“El primer domingo de Cuaresma celebramos esto. La Cuaresma gira alrededor del desierto y el desierto gira alrededor de la lucha por el desmantelamiento... de las tentaciones... fijaciones... y distorsiones de la naturaleza humana... La experiencia de Jesús de la naturaleza humana en su forma más cruda es exactamente igual a la nuestra. Es a lo que nos enfrentamos cuando iniciamos la travesía espiritual. Y el desierto interior es la experiencia de la tentación. Ése es el verdadero centro de la experiencia, así como la purificación que proviene de resistirse a la tentación. Es decir, que cualquiera que esté resistiéndose a una tentación o tratando de colaborar con el desmantelamiento de los programas emocionales para la felicidad, se encuentra en el desierto y está en unión con Cristo. O, mejor dicho, Cristo está en unión con ellos, en virtud de la solidaridad de la familia humana y de su identificación total con ella mediante su Encarnación.”

“O sea, que la jornada de Cuaresma por el desierto, con sus renunciaciones, tiene el propósito de iluminar nuestras conductas mecánicas, habituales y cómodas que nos mantienen dormidos ante nuestra verdadera naturaleza y llamado... Pero el desierto no es el final; es una mera preparación. Lo que importa es nuestro corazón, el centro de nuestro ser más profundo. Y aunque observamos y dejamos ir, hemos de alimentar y llenar esos espacios con lo que nutre, tanto a nuestro ser, como a nuestra consciencia.”

(Tomado de “*La Condición Humana: Los Centros Pre-Racionales de Energía, Parte 1, La Travesía Espiritual*”)



Exactamente lo mismo ocurre con nosotros cuando iniciamos la travesía espiritual. Tras nuestra conversión inicial y un período de “primavera espiritual,” a veces colmada de consuelos, el Señor nos conduce al desierto interior con Cristo. Así nos dice el Padre Thomas en el capítulo 10 de *Invitación a Amar*: “Cuando pasa la primavera del camino espiritual, vuelven a surgir las viejas tentaciones que nos atormentaban antes de nuestra conversión, con fuerza igual o redoblada. El camino espiritual se caracteriza por el resurgimiento paulatino de todas nuestras viejas motivaciones, las partes oscuras de nuestra personalidad y los traumas emocionales de la primera infancia. No hay nada que ayude más a reducir el orgullo que la experiencia real del conocimiento propio. Si nos desanimamos con el descubrimiento, es porque no sabemos interpretar su verdadero significado.”

Este es el comienzo del período denominado por San Juan de la Cruz como “noche de los sentidos,” que inicia un proceso de enorme progreso espiritual. Todo en esta travesía es positivo, amoroso y transformante. Entramos en la Cuaresma con una mirada llena de esperanza en la transformación que Dios efectúa en nosotros. Todo lo que tenemos que hacer es darle la bienvenida y consentir a ella.

---

*El desierto del alma es el lugar en el que Dios mora. Es desde ese desierto interior que Dios nos habla al corazón. Si queremos escuchar la voz divina, tenemos que residir en el desierto hasta que se nos abra su secreto. Eso significa abrazar una espiritualidad de desierto que nos conduzca a la profundidad del silencio y la soledad de nuestro panorama interior.*

- Kerry Walters, *Soul Wilderness*, página 3

---

Escuchemos ahora al Padre Thomas personalmente:

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/the-invitation-to-become-divine/>

### **Transcripción: La Invitación al Divino - “Mira que estoy a la puerta y llamo...”**

“Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y me abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo.” Noten estas dos afirmaciones finales. Son del Libro del Apocalipsis. Lo que Jesús está ofreciendo es la promesa de identificarse con nosotros, porque, como dije al hablar del Gran Banquete, comer con alguien o con algún grupo en especial era el símbolo, en esa cultura, de identificarse con sus dificultades, valores y presencia. Y es por eso que los fariseos y los discípulos de Juan el Bautista se oponían tan firmemente a que Jesús comiera con los pecadores por todos conocidos, las prostitutas, los recaudadores de impuestos y los marginales y la chusma de esa época. Cuando Jesús dice “cenaré con él” está diciendo “Bueno, yo entraré y me identificaré contigo en todo, incluyendo tus dificultades psicológicas, tus problemas emocionales y los residuos, consecuencias o sanciones de tus diferentes pecados, que te hacen sentir culpable o separado de mí.” Pero noten que la afirmación final es igualmente sorprendente: “Y él conmigo”. Lo que implica es: así como yo me he identificado contigo, quiero que te identifiques conmigo cenando conmigo - el símbolo de identificación con quienquiera que cenemos. Es decir que es una invitación implícita a hacernos divinos, porque eso es lo que justamente creemos que Jesús es. Es una invitación a una mutua identificación, lo que implica reconciliarnos con cualquier dificultad o malentendido, y disfrutar de la camaradería o compañía de los que se han identificado unos con otros y disfrutaban de la relación.

## *Práctica*

1. El tema de este taller es “Cultivando la Mirada Contemplativa.” Para eso debemos aprender a mirar de forma nueva. Los invitamos una vez más a la práctica de la Visio Divina, a entrenar nuestros ojos a ver más allá de nuestro campo visual y a experimentar la mirada contemplativa, que consiste en ver lo Divino con el ojo del corazón. Dedicar un rato tranquilo, preferiblemente tras un período de Oación Centrante, a contemplar la imagen de Roerich (La Estrella del Héroe) que encabeza este envío. No te apresures. Observa el conjunto y luego contempla los detalles. ¿Qué te dicen? ¿Qué sientes? Cuando algún pensamiento trate de desviarte de tu práctica, regresa a la imagen. Si pudieras describir lo que te dice en una palabra o breve frase, ¿cuál sería? ¿Encuentras alguna relación con lo que el Padre Thomas indica acerca de la experiencia de desierto y a dónde ésta conduce? ¿Hallas alguna resonancia con el texto de Kerry Walters?

2. La Oración Centrante es una espiritualidad de desierto que nos conduce poco a poco al “silencio y soledad de nuestro panorama interior.” Renueva tu compromiso con esta práctica y da gracias a Dios por este camino de transformación por el *Consentimiento a la Presencia y Acción de Dios* en nuestro interior. ¿Cómo ha contribuido tu experiencia de desierto de silencio y soledad a tu liberación interior? ¿Cómo te ha ayudado tu práctica diaria de la Oración Centrante? Agradece.

## *Del Desierto a la Montaña*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa “The Word of the Week,” de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, Milagro, 1923

*“Jesús tomó a Pedro, Juan y Santiago, y subió a la montaña para orar. Mientras oraba, su rostro cambió de aspecto y sus vestiduras se volvieron de una blancura deslumbrante... Pedro y sus compañeros tenían mucho sueño, pero permanecieron despiertos, y vieron la gloria de Jesús y a los dos hombres que estaban con él... Desde la nube se oyó entonces una voz que decía: «Este es mi Hijo, el Elegido, escúchenlo».”*

Lucas 9: 28-29, 32, 35

Nosotros también estamos invitados a subir al cerro por el camino del desierto. La Cuaresma es nuestro tiempo en el desierto, el tiempo en el que la luz del desierto nos permite ver con mayor precisión, cuando el silencio del desierto nos permite oír con mayor claridad. En el desierto, enfrentamos obstáculos que nos impiden la posibilidad de seguir a Jesús y subir a la montaña. Enfrentar estos obstáculos es el primer paso necesario para sortearlos.

La Cuaresma es un tiempo para arrepentirse. Al Padre Thomas Keating le gustaba decir que el arrepentimiento significa que necesitamos “cambiar la dirección en la que buscamos la felicidad.” Una vez que hemos identificado los obstáculos, empezamos a caminar en una nueva dirección – seguimos a Jesús cerro arriba. Con ojos que ya ven claramente y oídos abiertos somos testigos de la transformación, oímos una voz que nos dice que *escuchemos*. En la cima de la montaña nos es dada una perspectiva totalmente diferente de nuestras vidas, de las vidas de los que nos rodean, de la creación. La promesa de nuestro tiempo en el desierto es que nos conducirá, por medio de la purificación, a la iluminación, a la unidad o transformación.

Como Pedro, podemos experimentar el deseo de quedarnos en la cima. Seguir a Jesús también implica bajar del cerro. Sin embargo, al regresar a nuestra vida diaria, estaremos más livianos, porque llevaremos ahora con nosotros “la permanente y perdurable conciencia de Dios que proviene de la misteriosa reestructuración de la conciencia.” (Thomas Keating, *Mente Abierta, Corazón Abierto*) . Nosotros también hemos sido transfigurados.

Una Meditación:

“En la montaña, Jesús se ‘transfiguró’, es decir, la Fuente divina de su personalidad humana brotó de cada

poro de su cuerpo en forma de luz... Cuando se escoge este texto para el segundo domingo de Cuaresma, la liturgia señala el fruto de la lucha con las tentaciones que surgen de nuestros programas emocionales conscientes o inconscientes. El monte de la Transfiguración... simboliza la experiencia de despertar espiritualmente, que es el propósito de la práctica de la oración contemplativa... Su objetivo fundamental es capacitarnos para vivir en la presencia de Dios y ver el fulgor de esa presencia en todo lo que acontece, en todas las personas, en el cosmos y en nosotros mismos.”

Thomas Keating, *El Misterio de Cristo y Viaje al Centro*.

El resultado de nuestra transfiguración es que nos convertimos en quiénes realmente somos: amor incondicional.

---

*Una de las grandes ironías de la vida es que pensamos que amar es la cosa más fácil del mundo, cuando, en realidad, es la más difícil. El falso yo es incapaz de amar, aunque se imagine lo contrario. Solamente pretende amar, juega a ser un gran amante, lo mismo que juega a estar en control de los diablillos psíquicos. El amor genuino requiere libertad y el ego está esclavizado a sus inseguridades y pretensiones, sus ambiciones y temores. Nunca es capaz de salirse de sí mismo lo suficiente para poder convertirse en el espacio abierto de receptividad acogedora de donde surge el amor.*

*-Kerry Walters, Soul Wilderness, p. 113*

---

Escuchemos ahora al Padre Thomas personalmente:

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/the-process-of-the-spiritual-journey/>

### ***Transcripción: El Proceso de la Travesía Espiritual***

La travesía espiritual es un proceso similar al proceso de la vida. Si tenemos que dejar ir formas o ideas inferiores de percibir la realidad que son propias de los niños para acceder a formas maduras de la realidad, entonces ¿por qué sorprendernos si tenemos que hacer lo mismo en el plano espiritual? Y eso es en realidad en lo que consisten las Noches Oscuras. Son una infusión pasiva del Amor Divino que nos ayuda a hacer lo que somos muy débiles para hacer, o no tenemos el coraje de hacer por nuestra propia iniciativa humana, que es enfrentar las cosas en nosotros que son obstáculos al crecimiento y permitirles morir dejándolas ir. Pero eso no significa que sean rechazadas. Significa que lo que era bueno se conserva o se integra a la que ahora es una visión más elevada de ver a Cristo o a Dios. Lo único que se deja ir es la inmadurez o la indebida identificación con muletas que ya no son necesarias en el camino espiritual, que nos sirvieron en un nivel de nuestra travesía y que ahora tenemos que dejar de lado y hacernos de un nuevo conjunto de herramientas acorde con la nueva sabiduría o realidad a la que accedemos.

## *Práctica*

1. Recordando, como nos dice el Padre Thomas, que la travesía espiritual es un proceso similar al proceso de la vida, donde lo que era bueno se conserva o se integra a la que ahora es una visión más elevada de ver a Cristo o a Dios, te invitamos a prestar atención a todo lo que haces y todo lo que recibes durante esta semana. Trata, como el Hermano Lorenzo y el Padre Thomas, de “vivir en la presencia de Dios en todo lo que acontece, en todas las personas, en el cosmos y en nosotros mismos.”, ¿Qué descubres?

2. Práctica la ***Visio Divina*** con la obra de Roerich que encabeza este envío. Permanece un rato en silencio con ella. Observa los detalles y contrastes. ¿Qué toca tu corazón? ¿Qué te dice acerca de la interpenetración entre desierto y montaña, purificación y transfiguración?

3. Renova tu compromiso diario con la Oración Centrante durante esta Cuaresma, recordando, como nos dice el Padre Thomas, que en la habitación interior se reafirma nuestra esencia básica de bondad. Cultiva esa imagen positiva de la travesía espiritual. Todo en ella conduce al despertar en nuestra consciencia de nuestra participación, por medio de la gracia, en la naturaleza divina. Cualquier inquietud que descubras, déjala ir con la Oración de Bienvenida y ofrécela a Dios como ofrenda de Cuaresma, sin recriminaciones ni culpas.

## *La Vida en el Reino*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa "The Word of the Week," de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, Espera, 1917

*“Jesús les dijo también esta parábola: «Un hombre tenía una higuera plantada en su viña. Fue a buscar frutos y no encontró. Dijo entonces al viñador: “Hace tres años que vengo a buscar frutos en esta higuera y no los encuentro. Córdala, ¿para qué malgastar la tierra?”. Pero él respondió: “Señor, déjala todavía este año; yo removeré la tierra alrededor de ella y la abonaré. Puede ser que así dé frutos en adelante. Si no, la podrás cortar”.*

Lucas 13: 6-9

“¿Qué permanece al final de esta parábola? Un árbol que no sirve para nada. El viñador ofrece echar estiércol a su alrededor, pero no hay ninguna indicación de que vaya a ocurrir ningún crecimiento. Este árbol y su dilema son símbolos llamativos de la vida diaria, especialmente cuando nuestros esfuerzos por hacer el bien fracasan o parecen infructuosos, nuestros períodos de oración están tan secos como el polvo y nunca ocurre nada. Es más, no hay ningún sentido de la presencia de Dios en la vida diaria, no hay experiencia de iluminación, mientras que nuestras faltas continúan, las personas nos culpan injustamente y los desengaños se multiplican. Nuestra vida espiritual parece estar muerta. ¿Qué podemos hacer? La parábola parece decir: simplemente sigue esperando.”

“... Esta parábola se dirige a algo que muy profundamente arraigado en la naturaleza humana y en las mejores personas. Es la desconcertante pregunta: ‘¿Por qué me asaltan tantos problemas cuando trato lo mejor posible de orar, de hacer el bien, de sacrificarme por los demás y de aceptar toda clase de pruebas...? En otras palabras, ¿son los reveses de la vida señales del castigo de Dios por mis fallas morales o son simplemente pruebas a mi paciencia? ¿Puedo esperar que Dios eventualmente me recompense con un estado

elevado de perfección o me rescate de mis aprietos mediante alguna forma de rescate?

“La parábola sugiere que Jesús no recomienda que contemos con ninguna de esas dos expectativas. Lo que hacen éstas es alimentar la idea ingenua de que el Reino de Dios va a resolver todos los problemas, me va a colocar (a mí) en un lugar más allá de lo cotidiano, lo normal y lo rutinario—en otras palabras, que el propósito del Reino de Dios es hacerme (a mí) sentir especial. Somos especiales, pero no debido a esas cosas. Lo que es especial en nosotros es la increíble solidaridad de Dios con nuestra vida ordinaria: con nuestra sensación de fracaso, de futilidad, de no estar llegando a ningún lado espiritualmente, así como con nuestra falta de recursos interiores para superar nuestras dificultades. En las parábolas, la vida cotidiana es tan claramente el lugar donde obra el Reino, que los símbolos de éxito son totalmente irrelevantes. Son como el merengue de una torta. No podemos vivir a base de merengue. Necesitamos un alimento más sustancioso. La confianza en Dios.”

Thomas Keating, *El Reino de Dios es Como...*

---

*(Hay) una gran ironía en la vida espiritual. Cuando nos sentimos más seguros, poderosos, confiados y autosuficientes no somos nada... Pero cuando la aridez del desierto nos desnuda y nos despoja de todas nuestras fachadas y engaños, somos más reales, más sustanciales. **Somos.***

--Kerry Walters, *Soul Wilderness*, p. 80

---

Escuchemos ahora al Padre Thomas personalmente:

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/surrendering-to-god-forgetting-ourselves-2/>

**Transcripción: Entregámonos a Dios: olvidámonos de nosotros mismos**

Una total entrega a la acción del Espíritu, que es encantadora dentro de las relaciones Trinitarias de entrega, pero en última instancia es la entrega de lo que nos es máspreciado, que es la idea que tenemos de nosotros mismos, o más precisamente de nuestra identidad. Así como Cristo dejó ir su identidad como Dios en la cruz, también nosotros recibimos el poder en nuestra impotencia y debilidad para dejar ir nuestra identidad en la medida en que estemos apegados a algún aspecto de ella, lo que incluye nuestros roles, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestros talentos, nuestra historia personal, nuestras expectativas, nuestras relaciones, nuestra posesividad. En otras palabras, nos da el poder de imitar el total vaciamiento o entrega que tiene lugar en Dios, que no es meramente un vacío sino que es hacer lugar para un amor infinito que llena ese vacío. En nuestro caso, vaciarnos a nosotros mismos no se refiere básicamente a nuestros pensamientos, sentimientos o percepciones específicas sino a nuestro apego a nosotros mismos. Es al olvidarnos de nosotros y nuestras expectativas, y dejar ir aquello – no importa lo que sea - con lo que nos hemos identificado exageradamente, al usar las cosas del mundo sin usarlas por así decir.

## Práctica

1. Lee en silencio la parábola de la higuera en el evangelio de Lucas. Permanece un rato en silencio. Lee también en silencio las palabras del Padre Thomas y de Kerry Walters. Permite que penetren en tu interior. Confróntalas con tu propia realidad espiritual y con tu propia experiencia. ¿Qué te ha enseñado la simple espera, esperar contra toda esperanza? ¿Qué íntima relación hay entre la simple espera... y la total entrega a la presencia y acción de Dios en nuestra práctica diaria de la oración Centrante?

2. **Visio Divina** Contempla en silencio la obra de Roerich que encabeza este envío. Observa el conjunto, así como los detalles. ¿Qué surge en ti? ¿A qué te invita? ¿Cómo respondes?

## *El Triunfo de la Misericordia*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa “The Word of the Week,” de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich: Nuestra Señora, la Protectora, 1933

*“Pero el padre le dijo al hijo mayor: ‘Hijo mío, tú estás siempre conmigo, y todo lo mío es tuyo. Es justo que haya fiesta y alegría, porque tu hermano estaba muerto y ha vuelto a la vida, estaba perdido y ha sido encontrado.’”*

Lucas 15:31-32

“Esta parábola (del Hijo Pródigo) tiene lugar en el contexto de una sociedad en la que a todos se les asigna un lugar fijo en la estructura social. En esa sociedad, el padre era el representante de la ley... La historia comienza con la conducta insolente del hijo menor, reclamando su herencia anticipadamente y, una vez recibida, abandonando el hogar para vivir una vida disoluta. Se nos dice acerca de su progresiva degradación que culmina en desastre...”

“Su padre, evidentemente, fija sus ojos en el camino y es abrumado con alegría infinita al ver a su hijo harapiento regresando a casa. Sale corriendo y lo colma de besos y abrazos. Esa expresión libre de amor es totalmente impropia de un padre en una sociedad patriarcal como ésta... El Reino de Dios, según esta parábola, no se basa fundamentalmente en la moralidad o legalidad convencional. Según las normas de dicha sociedad, el padre actúa como un mal padre. Sin embargo, como apunta Bernard B. Scott, se comporta como una madre muy buena... El padre, en esta parábola, representa al Abba que Jesús nos revela como el Dios de infinito cuidado y amor por todos sus hijos—es decir, por toda la familia humana...”

“Por otro lado, al negarse a entrar en la fiesta, el hijo mayor peca contra el cuarto mandamiento, que le exige honrar a su padre... ¿Cuál es la preocupación principal del padre en esta parábola? Unir a sus dos hijos: unificarlos en el amor. Los dos son culpables de fallas serias y desea perdonarlos a ambos. La preocupación fundamental de este padre no es la justicia, sino la misericordia. El padre comunica su amor incondicional a sus dos hijos, para que ellos, a su vez, sean capaces de ofrecerse mutua misericordia. Según Jesús, su Padre Celestial no está especialmente interesado en códigos legales ni en convenciones morales. Lo que busca es la unidad de la familia humana, remover las divisiones, y el triunfo de la compasión...simbolizado en esa cultura por el alimento abundante y el desbordante afecto.”

Thomas Keating, *El Reino de Dios es Como ...* Cap. 3

---

*Dios quiere que lo veamos así, no como un patrón con quien tenemos que ajustar cuentas, sino como nuestro Papá... (o nuestra mamá...) que nos levanta siempre. En la vida avanzamos a tientas, como un niño que empieza a caminar, pero se cae... La mano que siempre nos levanta es la misericordia. Dios sabe que sin misericordia nos quedamos tirados en el suelo, que para caminar necesitamos que vuelvan a ponernos en pie... Él no quiere que pensemos continuamente en nuestras caídas, sino que lo miremos a Él, que en nuestras caídas ve a hijos a los que tiene que levantar y en nuestras miserias ve a hijos a los que tiene que amar con misericordia.*

---

Papa Francisco, *Homilía de abril 19, 2020.*

Escuchemos ahora al Padre Thomas personalmente:

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/the-penetrating-gaze-of-god-in-contemplative-prayer/>

### ***Transcripción: La Mirada Penetrante de Dios en la Oración Contemplativa***

No tener intermediarios es la cualidad especial de la oración contemplativa. Y es por eso que es tan profundamente reconfortante, aun cuando pueda ser dolorosa debido a la medicación o terapia que se requiere para que esa Presencia alcance algunos recovecos de nuestro inconsciente que no han logrado dejar ir nuestra poca disposición para perdonar algo de lo que no estamos conscientes, pero de lo que Dios sí lo está. Podemos haber hecho todo lo que podíamos para perdonar. Eso no significa que accedamos al inconsciente tan claramente como la Divina Mirada, que penetra hasta el centro de todas las cosas. A Dios no le interesan especialmente las palabras, sino que mira en profundidad nuestro corazón.

## *Práctica*

1. Practica la Lectio Divina con la parábola del hijo pródigo (Lucas 15: 11-32). ¿Qué palabra o frase surge en tu interior? Permanece con ella, rúmiala, pronúnciala, escúchala. ¿Qué te dice? ¿Cómo ilumina tu camino espiritual personal y/o comunitario? Responde al convite. Descansa en Dios.

2. Reflexiona sobre las palabras del Padre Thomas y las del Papa Francisco. Recuerda ocasiones concretas y específicas en las que Dios te ha demostrado su infinita misericordia. ¿Tienes la tendencia a ser excesivamente severo contigo mismo o con los demás? ¿Estás dispuesto a remover divisiones en la familia y con los que te rodean? ¿Estás dispuesto a perdonar y a ofrecer misericordia?

3. ***Visio Divina*** Contempla en silencio el cuadro de Roerich. Escucha con el oído del corazón, dejando atrás las construcciones mentales. Imagina ahora que no solamente representa a María, sino también a Dios. Es ahora una imagen de Dios, de Dios Madre. ¿Qué recibes? ¿Te sientes incómodo? ¿Te aporta algo nuevo en tu relación con Dios?

## *La Unidad de la Creación*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa "The Word of the Week," de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, La Que Guía, 1943

*“Ustedes han oído que se dijo: "Amarás a tu prójimo" y odiarás a tu enemigo. Pero yo les digo: Amen a sus enemigos, rueguen por sus perseguidores; así serán hijos del Padre que está en el cielo, porque él hace salir el sol sobre malos y buenos y hace caer la lluvia sobre justos e injustos.”*

Mateo 5: 43-45

“Una de las cosas que la Oración Centrante aumenta, a medida que se profundiza, es nuestra intuición de la unidad de la familia humana y de toda la creación. Cuando vamos al interior de nuestro ser más íntimo, entramos en contacto con el ser más íntimo de todos los demás. Aunque cada uno de nosotros conserva su propia esencia personal, estamos necesariamente asociados con la Persona Divina-humana que ha asumido a toda la familia humana de forma tal, que es la realidad más profunda de cada miembro individual de ella. Por lo tanto, cuando oramos en lo más recóndito de nuestro ser, en nuestro espíritu, estamos orando—por así decirlo—en el espíritu de todos los demás.”

“En la Eucaristía no solamente nos unimos a Jesucristo, presente con todo su ser bajo los símbolos del pan y del vino, sino que creemos estar unidos con todos los otros cristianos y con cada miembro de la familia humana y, ciertamente, con toda la creación. Jesucristo, en su divinidad, está en los corazones de todos los hombres y mujeres y en el corazón de la creación entera, sosteniéndolo todo en existencia. Este misterio de unidad nos permite surgir de la Eucaristía con un ojo interior refinado y nos invita a percibir el misterio de Cristo en todas partes y en todas las cosas. El que está oculto a nuestros sentidos y nuestro intelecto en su naturaleza divina, se hace más y más transparente a los ojos de la fe—a la consciencia que está siendo transformada. El Espíritu de Cristo en nosotros percibe el mismo Espíritu en los otros. “

“La Eucaristía es la celebración de la vida, el baile de lo divino en forma humana. Nosotros somos parte de ese baile. Cada uno de nosotros es una continuación de la encarnación de Cristo, en la medida en que estemos viviendo la vida de Cristo en nuestras propias vidas—o, mejor dicho, en lugar de nuestras propias vidas. La Eucaristía es el resumen de toda la creación que se une en un solo himno de alabanza y acción de gracias. En la Eucaristía, toda la creación se transforma en el Cuerpo de Cristo, unida a su Persona Divina y empujada a las profundidades del Padre por toda la eternidad. Inclusive la creación material se ha hecho divina en él.”

Thomas Keating, *Boletín de Contemplative Outreach*. Invierno, 1997. *Viaje al Centro: Pasaje de Cuaresma*.

La oración contemplativa y la Eucaristía nos sirven de guías que conducen, si consentimos, al corazón de Dios y de toda la creación, a la unidad de todo lo que existe con Cristo y en Cristo.

---

*En el sentido bíblico, el corazón... no es un músculo, sino el símbolo del centro mismo de nuestro ser. Lo bello acerca del corazón es que ése es el lugar en el que somos más nosotros mismos. Es el núcleo mismo de nuestro ser, el centro espiritual de nuestro ser. La soledad y el silencio, por ejemplo, son formas de llegar al corazón, puesto que el corazón es el lugar en el que Dios nos habla, donde escuchamos la voz que nos llama “amados” Esa pequeña voz suave nos habla al corazón. La oración y la soledad son formas de escuchar la voz que nos habla al corazón, en el centro de nuestro ser. Una de las cosas más sorprendentes es que, a medida que entras cada vez más profundamente en ese lugar, no solamente encuentras a Dios ahí, sino también a toda la creación.*

*-Henri Nouwen*

---

Escuchemos ahora al Padre Thomas personalmente:

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/deification-through-the-eucharist/>

### ***Transcription: Deificación por medio de la Eucaristía***

La Eucaristía es un sacramento que manifiesta a la vez que comunica este tipo de transformación. ¿En qué consiste la Eucaristía? En transformar los elementos del pan y el vino en nuestro cuerpo, en tanto, como dice Agustín, este Santo Espíritu de Dios está transformando la totalidad de nuestro cuerpo, alma y espíritu en el Cuerpo Místico de Cristo. De esta forma, nos hacemos células vivientes de esta entidad mayor que es el Cuerpo Místico que esta creciendo a través de generaciones para alcanzar la totalidad de la talla o la edad completa de Cristo, por usar la terminología de Pablo.

## *Práctica*

1. Renueva el compromiso con tu práctica contemplativa de silencio y soledad. Reafirma tu práctica diaria de Oración Centrante, que te guía suavemente al corazón, a tu propio Centro, donde eres verdaderamente tú y donde mora Dios. Al terminar tu Oración Centrante, agradece el llamado que has recibido a consentir

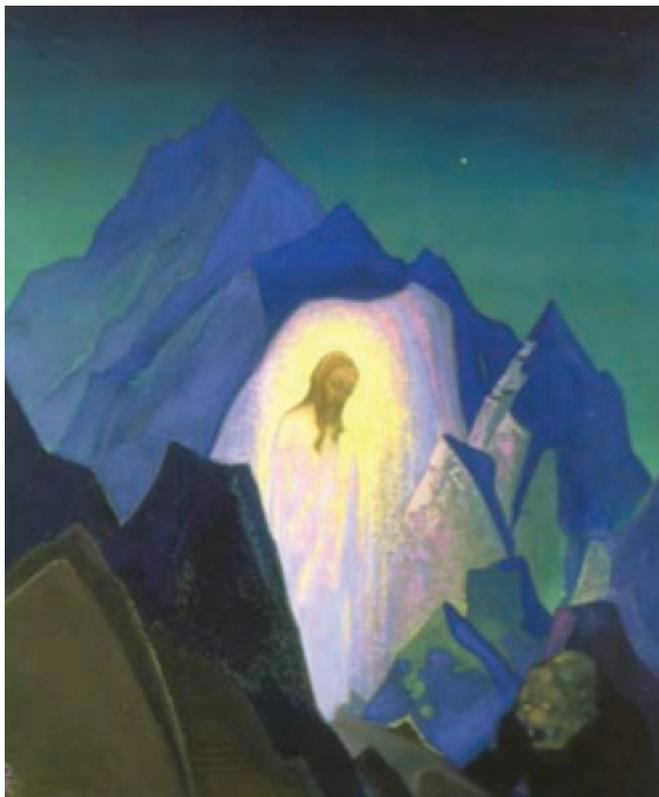
a la profunda transformación interior que efectúa el Espíritu en ti. Reconoce que cuando te abres silenciosamente al Espíritu, te estás abriendo, igualmente, al Espíritu que mora en todos los demás y en toda la creación.

2. Cada vez que te encuentres o hables con alguien esta semana, hazte consciente de la presencia divina en él o en ella. Que Dios en ti le dé la bienvenida al Dios en la otra persona. Descansa en esa realidad. Acércate a la Eucaristía con una visión más amplia del Cuerpo de Cristo que estás recibiendo.

3. *Visio Divina* Contempla la obra de Roerich que aquí acompañamos. Observa el conjunto y todos los detalles. ¿Qué te dicen? ¿Hay algo que te atrae de forma especial? ¿Encuentras coincidencias entre la imagen y los textos del Padre Thomas y de Henri Nouwen que aquí se ofrecen para tu reflexión? ¿Ilumina de alguna forma tu travesía de Cuaresma?

## *Una Nueva Creación*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa "The Word of the Week," de Contemplative Outreach)*



Nicholas Roerich, Cristo, 1933

*“Cristo Jesús, aunque era de condición divina, no consideró esta igualdad con Dios algo que debía guardar celosamente: al contrario, se humilló a sí mismo, tomando la condición de siervo y haciéndose semejante a los seres humanos se hizo obediente hasta la muerte, y muerte de cruz. Por eso, Dios lo exaltó y le dio el Nombre que está sobre todo nombre, para que ante el nombre de Jesús se doble toda rodilla en el cielo y en la tierra, y toda lengua confiese que Jesucristo es el Señor para gloria de Dios Padre.”*

Filipenses 2: 6-9

Jesús es el paradigma de la humanidad, el ser humano universal, la idea de Dios acerca de la naturaleza humana con sus enormes potencialidades. Según el gran himno de Pablo... Cristo se despojó del poder divino que podía haberlo protegido y se abrió, en total vulnerabilidad...para acoger todo el sufrimiento humano.

“Jesús, al asumir la condición humana y dejar a un lado las prerrogativas divinas a las que pudiera haber acudido, rechaza los arquetipos de inmortalidad, invencibilidad e invulnerabilidad y se niega a invocar su poder divino que podía haberlo rescatado, así como a su misión. Él manifiesta la máxima humildad de Dios: el deseo de no ser Dios. Ese total despojo que está en el corazón del amor divino, ocurre por siempre en la Trinidad, cuando el Padre y el Hijo se derraman, el uno en el otro, en el amor del Espíritu.”

“En el sentido más real, nosotros también somos el cuerpo de Dios; somos también una nueva humanidad en la que la Palabra se hace carne; podemos también ponernos al servicio de la Palabra divina. Entonces, Dios experimenta la vida humana a través de nuestros sentidos, de nuestra emoción y nuestros pensamientos... la condición humana en todas sus ramificaciones. La Palabra vive en nosotros o, más exactamente, nos vive. Somos incorporados a la Nueva Creación que Cristo ha traído al mundo al convertirse en ser humano.”

“El sacerdote dice sobre el pan y el vino: ‘éste es mi cuerpo.’ El poder de esas palabras se extiende a cada uno de nosotros cuando Cristo despierta... en nuestro corazón diciendo: ‘Tú eres mi cuerpo. Tú eres mi sangre.’ Tú, con toda la humanidad, eres una manifestación en la carne de la nueva creación.”

Thomas Keating, *Despertares*

---

*Tradicionalmente, la práctica contemplativa cristiana no ha hecho énfasis en la meditación como un método de superación personal, sino más bien de olvido de uno mismo. Ha tenido que ver menos con lo que experimentamos durante la oración y más acerca de cómo somos transformados a través de la oración. En otras palabras, el progreso espiritual no se mide por si experimentamos fenómenos místicos o beneficios personales de salud, sino por el grado en que reflejamos, cada vez más, la imagen de Dios (imago Dei) en el mundo.*

*-Vincent Pizzuto, Contemplando a Cristo: Los Evangelios y la Vida Interior, p. 8*

---

Escuchemos ahora al Padre Thomas personalmente:

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/the-touch-of-god-in-union-or-unity/>

### ***Transcripción: Cristo es el Camino***

Pregunta: ¿Entonces, cuando Jesús dice Yo soy el camino, está hablando de Cristo, de que Cristo es el camino y es accesible a toda la humanidad?

Respuesta: Sí, si quisieras llevarlo un poco más allá: Cristo es la palabra que usa Pablo para la naturaleza divina que está presente en Cristo y que efectivamente se considera, en los círculos cristianos, que posee esta naturaleza divina. Así que, como Jesús le dijo a Felipe, El que me ha visto a mí, ha visto al Padre. Y nuevamente, "el Hijo no puede hacer nada sino lo que ve hacer al Padre". Por lo tanto Jesús es la manera divina de ser humano en el sentido más literal del término. No es simplemente un buen hombre, elevado a las alturas de la gracia que son similares o que lo hacen hijo de Dios. Sí, es hijo de Dios, pero también es Dios, por lo que el término Cristo corresponde a lo que en el prólogo del evangelio de Juan se le llama la Palabra de Dios – la Palabra creativa que, al pronunciarse, hizo que todo fuera.

## *Práctica*

1. Durante esta semana, lee despaciosamente y en espíritu de oración los textos y la transcripción del video del padre Thomas que aquí aparecen. ¿Qué elementos nuevos aportan para tu camino espiritual personal? ¿Hay algo que te sobresalta o te hace sentir incómodo? Permanece abierto a cualquier sensación que surja en ti. Recuerda agradecer y recuerda también la Oración de Bienvenida. Comparte tus descubrimientos con los compañeros del grupo.

2. Reflexiona sobre las palabras del Padre Pizzuto. ¿Sigues teniendo expectativas acerca de cómo crees que debe transcurrir tu propia travesía espiritual? ¿Qué te dice la afirmación, tanto del Padre Thomas como del Padre Vincent, de que somos llamados a SER el cuerpo de Cristo en el mundo? ¿Qué responsabilidad descubres?

3. Practica la *Visio Divina* con la imagen de Roerich que encabeza este envío. Sigue los pasos de dicha práctica y colócate en el centro del cuadro. En algún momento, permite que tu propio rostro sustituya la imagen de Cristo envuelto en la luz. ¿Qué te dice? ¿A qué te invita?

## *Resurrección*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa “The Word of the Week,” de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, *Puente de Gloria*, 1923, tempera sobre lienzo. Nicholas Roerich Museum, New York City

*“Este es el día que hizo el Señor, regocijémonos y alegrémonos en él.”*

Salmo 118: 24

*“Ya que han resucitado con Cristo...su vida está escondida con Cristo en Dios.”*

Colosenses 3: 1 y 3

*“El primer día de la semana, muy de mañana, cuando todavía estaba oscuro, María Magdalena fue al sepulcro y vio que habían quitado la piedra que cubría la entrada.”*

Juan 20: 1

¡Aleluya! ¡Aleluya! ¡Aleluya!

El que vino y cumplió su destino nos ha mostrado la forma de ser plenamente humanos, de estar plenamente vivos. El Misterio Pascual revela la dimensión máxima de la vida a la que hemos sido llamados: la vida de Cristo. Ciertamente, en el transcurso de la purificación y la iluminación, nos encontramos convirtiéndonos en seres transformados, en una forma de vida más profunda, rica y espaciosa. La viga en el ojo, la piedra en el corazón, han sido quitadas, han sido corridas. La luz comienza a surgir alrededor nuestro y, mejor aún, a través de nosotros.

¡Aleluya! ¡Aleluya! ¡Aleluya!

“El Cirio Pascual es el símbolo de la columna de fuego empleada por Dios para guiar a los israelitas fuera de la esclavitud de Egipto y transitar hacia la Tierra Prometida. Esa misma presencia y acción nos guían a nosotros para salir del pecado y la incredulidad y caminar hacia niveles superiores de fe y de consciencia... El Cirio Pascual simboliza al Cristo resucitado conduciéndonos a la Tierra Prometida de la transformación divina.”

“El corazón del Misterio Pascual es nuestro descubrimiento personal de la intimidad con Dios que las Escrituras llaman ‘inocencia.’ Es la inocencia que surge de un intercambio informal, continuo y exquisito con Dios. Esa relación expulsa los temores.”

“La Pascua es el despertar de la vida divina en nosotros. ‘Cristo ha resucitado’ no es simplemente el grito de testigos históricos. Es el grito de todo el Pueblo de Dios a través de los siglos, que se han dado cuenta de que Cristo resucita en ellos... La luz de Cristo revela el hecho de nuestra unión permanente... y su capacidad de transformar cada aspecto de nuestra vida.”

“María Magdalena estaba tan arraigada en la experiencia del amor divino, que el Jardín del Paraíso estaba en su interior y ella no era capaz de salir de él. El Jardín del Edén representa un estado de consciencia, no un lugar geográfico. Ella fue enviada fuera del jardín, pero con el permanente estado interior que el jardín representa: la certeza de ser amada por Dios, de amarlo a su vez y de que Dios se le entrega en cada evento y en cada momento.”

*Thomas Keating, El Misterio de Cristo.*

El propósito fundamental de este taller es cultivar la mirada contemplativa. Los invitamos ahora a ver y escuchar, con los oídos y los ojos del corazón, este breve video de “La Oda de la Alegría” de la Sinfonía número 9 de Beethoven.

<https://www.youtube.com/watch?v=kbJcQYVtZMo>

---

#### *Bendición*

*Que despiertes al misterio de estar aquí  
y entres a la callada inmensidad de tu propia presencia...*

*Que respondas al llamado de tu don  
y encuentres el coraje de seguir su camino...*

*Que tu dignidad externa sea un espejo de la dignidad interna de tu alma.*

*Que tomes tiempo para celebrar los pequeños milagros...*

*Que seas consolado en la simetría secreta de tu alma...*

*Que experimentes cada día como un regalo sagrado,  
tejido alrededor del corazón del asombro.*

*John O'Donohue, “Por Presencia,” Bendecir el Espacio entre Nosotros.*

---

## *Práctica*

1. **Visio Divina** Contempla la obra de Roerich que encabeza este envío. Colócate en ella. ¿Qué sientes en tu cuerpo? Permanece en la sensación. Permite que te envuelva y consiente a lo que vayas recibiendo. Comparte en el grupo.

2. Practica la Lectio Divina con alguno de los textos de este envío. ¿Qué palabra o frase capta tu atención? Reflexiona más profundamente en lo que te dice específicamente acerca de tu travesía personal en este momento. ¿Cómo respondes? Date permiso a permanecer en silencio por el tiempo que fuese necesario.

3. El Padre Thomas nos dice que el Paraíso se encontraba en el interior de María Magdalena y que, por eso, ella nunca salía de él. Reflexiona sobre tu propia experiencia. ¿Has estado consciente de momentos de Paraíso en tu vida? ¿Se va arraigando esa percepción permanente de paraíso interior, que puede coexistir, como en María Magdalena, con el sufrimiento? Comparte, si así te sientes llamado, con los compañeros del grupo.

## *Fe Pura*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa "The Word of the Week," de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, Sombra del Maestro, 1947

*Tomás, uno de los Doce, de sobrenombre el Mellizo, no estaba con ellos cuando llegó Jesús. Los otros discípulos le dijeron: «¡Hemos visto al Señor!». Él les respondió: «Si no veo la marca de los clavos en sus manos, si no pongo el dedo en el lugar de los clavos y la mano en su costado, no lo creeré». Ocho días más tarde, estaban de nuevo los discípulos reunidos en la casa, y estaba con ellos Tomás. Entonces apareció Jesús, estando cerradas las puertas, se puso en medio de ellos y les dijo: «¡La paz esté con ustedes!». Luego le dijo a Tomás: «Trae aquí tu dedo: aquí están mis manos. Acerca tu mano: Métela en mi costado. En adelante no seas incrédulo, sino persona de fe». Tomás respondió: “¡Señor mío y Dios mío!” Jesús le dijo: «Ahora crees, porque me has visto. ¡Felices los que creen sin haber visto!».*

Juan 20: 24-29

La mirada contemplativa es siempre una mirada de fe. Dios nos conoce totalmente y sabe que generalmente necesitamos partir de nuestra razón y nuestros sentidos antes de poder dar el salto que nos conduce a la fe pura. Por eso, antes de ofrecerles la paz y el Espíritu Santo a sus temerosos apóstoles en esta visita después de su resurrección, primero les muestra las manos y el costado. Dios siempre nos encuentra donde estemos en el momento. Se ajusta a nuestra realidad. Pero Tomás era, sin duda, un caso especial. Su manifiesta tozudez y posible resentimiento requería un tratamiento específico y Jesús se lo concede, como nos lo concede a cada uno de nosotros.

“Aquí tenemos a un apóstol que había pasado tres años en compañía íntima con Jesús, recibiendo enseñanzas espirituales de forma intensiva, escuchando sus enseñanzas a diario y siendo testigo de muchos milagros. Sin embargo, es obvio teniendo en cuenta este suceso, que todavía estaba fuertemente influenciado por sus programas emotivos de felicidad...”

“La resurrección de Jesús es algo más que un simple acontecimiento histórico. Así lo sugieren las palabras que Jesús le dirige a Tomás. Podrían parafrasearse así: ‘Tú basaste tu fe en verme, Tomás, pero existe una felicidad más grande—la de creer en mi resurrección porque experimentas sus efectos dentro de ti.’”

“Esto, por supuesto, es un mensaje importante para nosotros. Nos dice que es mucho mejor relacionarse con el Cristo resucitado basándose en la fe pura, que no depende de apariciones, sensaciones, evidencias externas, o en lo dicho por otras personas, sino de nuestra experiencia personal de la vida de Cristo, que surge y manifiesta sus frutos en nosotros. Esta es la fe viva que nos da la fuerza para poder actuar bajo la influencia del Espíritu Santo—ese mismo Espíritu que Jesús infundió a sus apóstoles la tarde de su resurrección.”

Thomas Keating, *El Misterio de Cristo*, pp. 136-139

---

*Todos estamos llamados a ser madres de Dios. ¿De qué me sirve que este nacimiento eterno del Hijo divino esté ocurriendo incesantemente, si no ocurre en mi interior? ¿Y de qué me sirve que María esté llena de gracia si yo no estoy también lleno de gracia? ¿De qué me sirve que el Creador haga nacer a Su Hijo, si yo no lo hago nacer en mi época y cultura? Esto es, entonces, la plenitud de los tiempos: cuando el Hijo del Hombre nace en nosotros.”*

*-Maestro Eckhart, citado en Hans Urs Von Balthasar, “Sólo el Amor es Confiante”*

---

Escuchemos ahora al Padre Thomas en sus propias palabras:

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/the-touch-of-god-in-union-or-unity/>

### ***Transcripción: El Toque de Dios en la Unión y la Unidad:***

TK: El toque de Dios, no importa lo suave que sea, es como un relámpago que ilumina nuestras facultades cognitivas de una manera que está más allá de conceptos o sentimientos sensibles. En otras palabras, somos penetrados. Es un intercambio de ser a ser. Ahora ya no con palabras o aun con sentimientos, ni siquiera con experiencias espirituales. Es más próximo que todas esas cosas, porque se simboliza como un intercambio boca a boca.

Pregunta: ¿Boca a boca, dijo usted?

TK: Sí, y esa imagen es usada en las Escrituras, en el caso de la relación de Moisés con Dios. ¿Conoces ese pasaje en el que los israelitas...se quejaban de su forma de administrar? Y Dios le dice que traiga a estas personas a la carpa del encuentro, que era donde él acostumbraba a recluirse para estar en soledad y sentirse renovado por Dios. Así que, cuando llegaron allí ... estoy diciéndolo con mis propias palabras... “Ustedes saben, Yo hablo con los profetas en sus sueños, y a veces con palabras, a veces con frases alentadoras, a veces con símbolos. Pero con mi siervo, Moisés, yo no hablo por medio de símbolos sino boca a boca.” Es decir, ser a ser, sin intermediarios. Espíritu a espíritu. O como una interpenetración de espíritus, por lo tanto, una unión o unidad, como Pablo sugería en ese extraordinario pasaje.

## Práctica

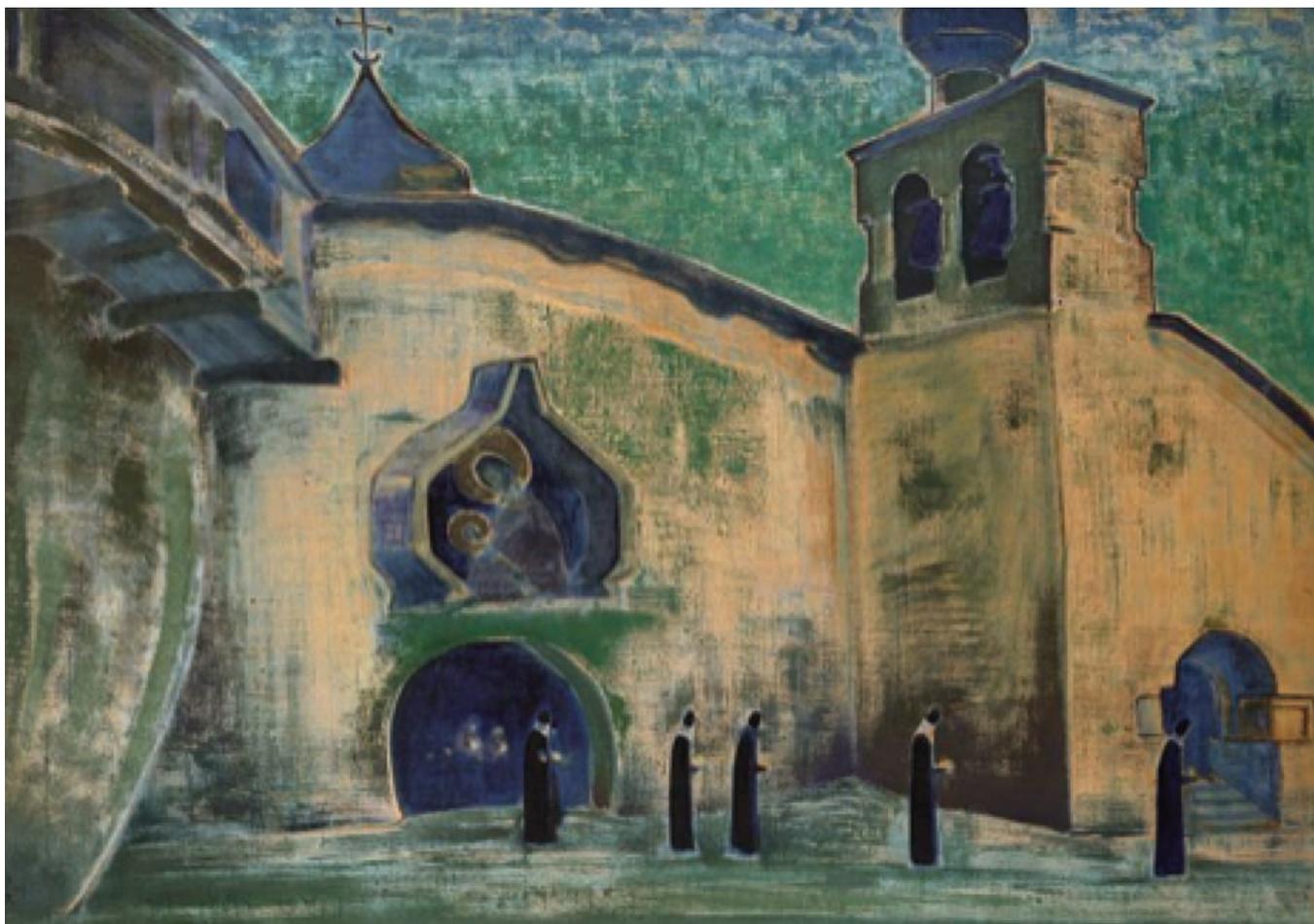
1. Practica la Lectio Divina con el pasaje del evangelio de Juan que encabeza este envío. ¿Con cuál personaje te identificas? ¿Qué palabra o frase te habla de forma especial? ¿Recibes alguna invitación de este evangelio? ¿Cómo respondes? ¿Qué regalo recibes de Tomás?

2. *Visio Divina* Colócate ante el cuadro de Roerich que aquí acompañamos, sin expectativas ni ideas preconcebidas. Contéplalo, observa los detalles. Permite que penetre en tu interior. Entra en el cuadro. Hazte uno con él. ¿Qué te dice? ¿A qué te llama? ¿Te añade algo a tu reflexión acerca de la interacción de Jesús y sus apóstoles en este evangelio?

3. El camino hacia la fe pura, más allá de conceptos o sentimientos sensible, no es fácil, puesto que es el camino del desierto del cual hablábamos en envíos anteriores. No podemos lograrlo por nosotros mismos, ya que es un don. Como todo don, es menester prepararnos para recibirlo y consentir agradecidos al regalo. ¿Cuál es tu experiencia en este proceso a lo largo de tu camino espiritual?

## *Paso a Paso*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa “The Word of the Week,” de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, *Y Traemos La Luz*, 1922

*“En este mundo todo tiene su hora; hay un momento para todo cuanto ocurre: un momento para nacer y un momento para morir, un momento para plantar y un momento para cosechar...”*

Eclesiastés 3: 1-2

Dios es paciente y nos conduce paso a paso, pero nosotros, por el contrario, tenemos la tendencia a desboarnos y a descorazonarnos ante lo que nuestros ojos perciben como un lento progreso. El tiempo de Dios no es igual al tiempo nuestro. Nuestra práctica diaria de la Oración Centrante nos enseña a observar el tiempo de forma nueva y a consentir al paso-a-paso del momento presente.

Así lo expresa Pierre Teilhard de Chardin, S.J.

“Por encima de todo, confía en la obra lenta de Dios. Nosotros somos naturalmente impacientes en todo y tratamos de llegar al final sin demora. Nos gustaría omitir las etapas intermedias. Nos sentimos impacientes de estar en camino hacia algo desconocido, algo nuevo. Y, sin embargo, la ley de todo progreso se construye pasando por algunas etapas de inestabilidad –y eso puede tomar muchísimo tiempo.”

“Así me parece que sucede contigo; tus ideas maduran lentamente —déjalas crecer, deja que tomen forma, sin ningún apresuramiento. No trates de forzarlas, como si pudieras ser hoy... la persona que el tiempo va a hacer de ti mañana.”

“Sólo Dios puede decir lo que va a ser este nuevo espíritu que gradualmente se está formando en tu interior. Dale a Nuestro Señor el beneficio de creer que su mano te está guiando y acepta la sensación de sentirte en suspenso e incompleto...”

Pierre Teilhard de Chardin

---

*“Todo se encuentra tan cuidadosamente equilibrado que, a medida que transcurre la vida, podemos experimentar más y más segmentos, o trozos, de presencias o niveles de relación—tanto en la oración como en la acción. Es un proceso que nos ocurre. Nosotros no lo creamos. El misterio se despliega a sí mismo...un misterio que se hace cada vez más y más íntimo y tierno.”*

*Thomas Keating, The Gift of Life (El Don de la Vida) Serie de vídeos.*

*“Poco a poco entramos a la oración sin ninguna otra intención que la de consentir. El consentimiento se convierte en entrega. Y la entrega se convierte en receptividad total..La receptividad total carece de esfuerzos. No se propone lograr nada, obtener nada, ni siente el deseo de obtener iluminación, paz o una experiencia espiritual. Todos esos deseos aún provienen del ego, aunque estén devotamente enmascarados. De modo que: no pensamientos, no reflexiones, no expectativas, no palabras....*

*Thomas Keating, Con Todo el Corazón (Heartfulness). Serie de vídeos*

---

Escuchemos ahora al Padre Thomas en sus propias palabras: *En El Momento Presente*. De la Serie “*Que Seamos Uno*.”

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/in-the-present-moment/>

### ***Transcripción: En el Momento Presente***

La no dualidad es en realidad la conciencia dual en la que somos capaces de prestar nuestra plena atención a los deberes o expectativas que los sentidos nos indican, con todas las distracciones de la vida, y a la vez nunca apartarnos de esta convicción – que no es tanto una experiencia sino algo que está más allá de la experiencia - una cierta actitud de que estamos siempre en presencia de Dios, y así podemos ver a Dios en diferentes cosas, en lo que sea que sugiera el Espíritu.

El último pensamiento es que dejamos de hacer esfuerzos y simplemente tomamos todo tal como se presenta. Y entonces estamos en el momento presente. Ese es el único lugar de Dios. Así que, si estamos también nosotros ahí, entonces todo lo que tenemos que hacer es aceptar lo que está sucediendo, o hacer lo que Dios quiere que hagamos al respecto, que nos será infundido, y creer que seremos guiados sin importar cuantos defectos tengamos. Y de hecho casi nos gustan nuestros defectos porque nos ayudan a mantenernos humildes y a darnos cuenta de que hay más motivos para quedarnos en este mundo, si de todos modos tenemos que estar aquí.

Entonces, ¿cuál es el sentido de vivir? En lo que a mí respecta, se trata solo de, día tras día, darle a Dios la oportunidad de hacerse cargo completamente de nuestra complicada situación humana, o más completamente. Y lo que sea que hagamos será al servicio de ese proyecto, de modo que no tengamos que pensar sobre eso si estamos en el momento presente.

# Práctica

1. Algunas personas que han vivido o aún viven la situación de pandemia, expresan que durante estos meses han descubierto que, a pesar de los muchos años que han venido practicando la Oración Centrante, aún quedan cosas en el inconsciente que necesitan soltarse, y se han tenido que enfrentar a la descarga de emociones primitivas como el miedo, la impaciencia, la ira, que creían haber superado. Ésta, seguramente, es una experiencia sanadora que conduce a la humildad y nos revela el paso-a-paso de Dios. ¿Qué has descubierto sobre tu travesía espiritual durante el año pasado? ¿Qué te dice acerca del ritmo lento de Dios? Agradece.

2. Reflexiona, en el espíritu de la Lectio Divina, sobre el texto de Teilhard de Chardin. ¿Qué te dice, personalmente, acerca de tus disposiciones contemplativas? Hazte consciente de cuántas veces la prisa te extrae de la inmediatez del presente. Comparte con la comunidad.

3. Consentir al ritmo lento de Dios, sin ansiedades ni expectativas, nos arraiga en el momento presente, que es el único real. Reflexiona acerca de las advertencias del Padre Thomas en el vídeo de hoy. Practica regresar a tu respiración o introducir tu frase de oración activa cuando observes que andas deambulando por los vericuetos de la imaginación, bien sea en el pasado o en el futuro. ¿Qué descubres?

4. ¿Qué añade la obra de Roerich que aquí aparece a tus reflexiones sobre los textos de hoy? Penetra en el cuadro en todos sus detalles. Permite que te hable a los ojos y al corazón.

## *Les Perteneceemos a Todos los Demás*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa "The Word of the Week," de Contemplative Outreach)*



ólás Roerich: El Monte de los Cinco Tesoros, 1933, tempera sobre lienzo

*Yo recibí del Señor lo mismo que les transmití a ustedes...* (1 Corintios 11: 23)

*Al atardecer se le acercaron los doce y le dijeron: "Despide a la gente, para que vaya a buscar alojamiento y comida en los campos y pueblos cercanos, pues donde estamos no hay nada." "Denles ustedes mismos de comer," les dijo Jesús.*

Lucas 9: 12-13

"El dolor de Manaus es el dolor de todo el planeta." (Palabras de un participante en la Capilla de Meditación Thomas Keating, refiriéndose a la muerte por asfixia de muchos en Manaus, Brasil, debido al Covid.

El falso yo dice: "No hay suficiente." "Esta situación es imposible." "Iré a una máxima autoridad para que la elimine." Todos los días ocurren sorpresas. Muchas son inconvenientes. Partimos a menudo de la convicción de estar inmersos en la escasez y de que la escasez es la única realidad. Ése es el mundo del "sálvese quien pueda." Jesús nos invita a confiar en la abundancia de Dios y a estar dispuestos a compartirla generosamente, sabiendo que todos somos miembros de una misma familia y que nos pertenecemos recíprocamente. Como en este cuadro de Roerich, los tesoros muchas veces están ocultos a primera vista, pero la mirada serena y confiada de la fe es capaz de descubrirlos. El ejemplo de Jesús y la vida contemplativa nos enseñan a encontrar oportunidades donde antes sólo percibíamos obstáculos.

---

*Al mirar a nuestro ego desde cierta distancia, súbitamente podemos ver cómo sus temores, ambiciones y deseos a menudo nos controlan la vida. Podemos aprender a minimizar nuestra necesidad de control, de quedar bien, de encajar en el grupo. No estamos entonces fundidos con nuestro ego y no permitimos que sus miedos controlen nuestra vida. En el proceso, creamos espacio para escuchar la sabiduría de las partes más profundas de nosotros mismos. ¿Qué reemplaza al miedo? Una capacidad de confiar en la abundancia de la vida. Todas las tradiciones de sabiduría plantean la profunda verdad de que hay dos formas fundamentales de vivir la vida: desde el miedo y la escasez o desde la confianza y la abundancia.*

*Frederic Laloux: Reinventando las Organizaciones, p. 44*

---

Una visión creativa libera una enorme cantidad de energía y es capaz de transformar la sociedad más allá de lo que podamos imaginar. El poder divino está presente... El poder de las estrellas no es nada comparado con la energía de una persona cuya voluntad ha sido liberada del sistema del falso yo y que, por lo tanto, tiene la capacidad de co-crear el cosmos junto con Dios. La mayor prioridad de Dios es la creación de un mundo en el que los bienes de la tierra sean distribuidos equitativamente, en el que nadie es olvidado o marginado y en el que nadie puede descansar hasta que todos tengan suficiente que comer, los oprimidos sean liberados y la justicia y la paz sean la norma entre las naciones y las religiones del mundo. Hasta que eso ocurra, incluso la alegría de la unión transformante está incompleta. El compromiso con la travesía espiritual no es un compromiso con la alegría pura, sino con asumir responsabilidad por toda la familia humana, sus necesidades y destino. No nos pertenecemos a nosotros mismos, les pertenecemos a todos los demás.”

Thomas Keating, El Misterio de Cristo

(Las personas comprometidas con la travesía espiritual) “...son las que comienzan a percibir la necesidad de ser personas de armonía, diálogo, perdón, compasión. Estas disposiciones se harán más claras, urgentes y poderosas a medida que la humanidad se mueva hacia el nivel intuitivo y más y más personas en la travesía espiritual alcancen la energía que llamamos el nivel intuitivo de consciencia. En ese nivel, percibimos intuitivamente la unidad de la familia humana. Sentimos los sufrimientos de las otras personas como propios. Ése es el nivel al que se refería Jesús en el Sermón de la Montaña cuando decía que ofrecer misericordia es la sabiduría mayor. O en su parábola acerca de quiénes reciben la recompensa del Reino en el Juicio Final. Él señala a los que visitaron a los enfermos, ayudaron a los pobres, alimentaron a los hambrientos, visitaron a los prisioneros. Se identifica con todas esas obras de misericordia como ofrecidas a Él mismo. Como el Ser Humano Universal que es, Él representa el yo más profundo, el verdadero yo de todos. Es Cristo quien sufre en todos. Y en la medida que experimentemos unión con Cristo, también experimentaremos esa angustia, esa identificación con los sufrimientos de los demás que nos lleva a extender la mano, a hacer algo por ellos, por pequeño que sea, teniendo en cuenta nuestro estado de vida y nuestras posibilidades.”

Thomas Keating, “*De la Contemplación a la Acción*,” vídeo 23 de la serie *La Travesía Espiritual*.

Escuchemos ahora al Padre Thomas en sus propias palabras: Unidad y Pertenencia

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/oneness-and-belonging/>

### **Transcripción**

“Dado el interés de Dios por toda partícula subatómica en el universo, su interés por todos nosotros debe ser total, debe ser como si fuéramos la única persona en el universo para quien son la totalidad de los misterios creados que han sido diseñados para nuestra salvación y transformación. Esto quiere decir que todas las cosas que Dios te ha dado a ti o a mí, no nos pertenecen solamente a nosotros, sino a todos los demás. Y en virtud de esta unidad, cualquier cosa que posean, o que Dios posea, también nos pertenece.”

## *Práctica*

1. Reflexiona: ¿En qué momento de tu vida has colocado barreras a ti mismo o a algún otro, basándote en algún principio rígido creado por ti mismo o por la sociedad en que vives? ¿Cómo percibes el llamado a ser flexible, comprensivo, inclusivo, a estar dispuesto a trascender tus propias preferencias por algún bien común? ¿Te produce temor o eres capaz de responder confiado en la abundancia que te ofrece el Dios de la vida?

2. Reflexiona, en el espíritu de la Lectio Divina, en las palabras del Padre Thomas en este envío. ¿Cómo te desafían? ¿A qué te invitan? ¿Te producen temor o desasosiego? Permanece en lo que sientas y déjate conducir en el baile.

3. Descansa en el cuadro de Roerich que ofrecemos hoy. ¿Qué te dice? Comparte con el grupo.

## *Eres Parte Del Plan De Dios*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa “The Word of the Week,” de Contemplative Outreach)*



Nicolás Roerich, Y Abrimos La Puerta, 1922

*Porque así dice el Señor: ...Ustedes serán amamantados, llevados en los brazos, mecidos en las rodillas. Como madre que consuela a su hijo, así yo los consolaré a ustedes...*

Isaías 66: 12-13

*Cuando los setenta y dos regresaron, dijeron contentos: “Señor, hasta los demonios se nos someten en tu nombre.” Respondió Jesús: “no se alegren de que puedan someter a los espíritus, sino alégrense de que sus nombres están escritos en el cielo.”*

Lucas 10: 17, 20

En la etapa inicial del proceso transformativo abundan el entusiasmo y el fervor. Ese entusiasmo a menudo se manifiesta en el deseo de salir y proclamar al mundo lo que hemos encontrado— aunque aún no lo hemos comprendido plenamente, ni integrado, ni vivido. Pero la travesía espiritual es muy larga y encontraremos ocasiones de regocijo y ocasiones de desengaños. El Padre Thomas lo explica así:

“Hay tres etapas de transformación que se repiten... El primer paso es el esfuerzo humano—la disposición de aceptar la invitación de Cristo... El segundo es el resultado inevitable de hacer algo para lo que éramos inadecuados o no estábamos preparados—la experiencia del fracaso, que puede ser real o aparente, privado o público. La etapa final es el triunfo de la gracia. No podemos predecirlo, no podemos exigirlo. De momento, tras haber perseverado en el camino...nos encontramos en un nuevo lugar...y actuamos con total dependencia de Dios.”

“Los setenta y dos discípulos, repletos de éxito, vinieron al Señor esperando recibir una palmadita en la espalda, y todo lo que él dijo fue: ‘No se entusiasmen por poder hacer milagros. Cualquiera con un poco de poder psíquico puede hacerlo. El asunto por el cual pueden regocijarse es que han sido escogidos para hacerse divinos y unirse conmigo en elevar la consciencia del mundo.’”

Thomas Keating, *El Misterio de Cristo*.

“Los seres humanos, en su raíz misma, son contemplativos. Otras religiones también sirven en la tarea de despertar el movimiento transformador que ocurre en todos los seres humanos que nacen en este mundo. La vida contemplativa es el corazón del mundo. Al hacernos contemplativos, manifestamos el rostro de Dios más vigorosamente que en la práctica de nuestra religión sin esa dimensión.”

“Es urgente y crucial hacer disponible esta enseñanza básica en cada idioma y en cada cultura. El método de la Oración Centrante está al servicio de despertar esta capacidad innata de la naturaleza humana, que tiene al Espíritu Santo como su origen. Si podemos conectar a las personas al Espíritu Santo, podremos ofrecerles un medio por el cual pueden escoger ser transformados mediante el consentimiento a la acción del Espíritu Santo en su interior.”

Thomas Keating, *Consintiendo A Dios Como Dios Es*, 2016, pp. 6-7

En definitiva, como parte del plan de Dios, el Señor nos invita a abrir la puerta y compartir generosa y modestamente el tesoro que hemos recibido, sin posesividad alguna ni proselitismo de ninguna clase. La mejor transmisión es una vida transformada.

---

*La realidad más profunda es el amor de Dios por todo el mundo, y Dios nos invita, habiendo recibido su misericordia, a tratar de compartirlo lo más posible en todas las circunstancias de la vida en las que nos encontremos.”*

*Thomas Keating grabación de audio, Parábolas para la Vida, junio 27, 2016*

---

Escuchemos al Padre Thomas en este breve vídeo: Unidad y Responsabilidad

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/oneness-and-responsibility/>

### **Transcripción**

“Oímos decir a los físicos que no podemos tener ni un pensamiento que no afecte instantáneamente a todo el universo. Esto es llevar la idea de la “unidad” al extremo. Si un pensamiento tiene ese efecto, ¿qué sucede con una acción? Si una acción tiene ese mismo efecto, ¿cuál es nuestra responsabilidad respecto de nuestras acciones, ya que afectan a todo el universo a cada nanosegundo de tiempo? Significa que nuestra visión de la realidad, el grado en el que nos hacemos cargo, nuestra responsabilidad, cambian y se invierten totalmente.”

## *Práctica*

1. Todos somos partes del plan de Dios. Todos estamos aquí por algún propósito. ¿Has descubierto cuál es el tuyo? Los planes de Dios cambian o parecen cambiar a lo largo de la vida. Ábrete en silencio a la palabra divina.

2. Acércate en silencio al cuadro de Roerich. Obsérvalo lentamente. ¿A qué te invita? ¿Qué palabra o frase surge en ti? Permítele simplemente ser.

3. El Padre Thomas pregunta en el vídeo: “¿cuál es nuestra responsabilidad respecto de nuestras acciones, ya que afectan al todo el universo a cada segundo de tiempo?” ¿Qué respuesta descubro en mí? Procede con compasión de ti mismo y sin recriminación alguna.

## *¿Quieres Ser Mi Prójimo?*

*(Algunos materiales de este taller han sido adaptados del programa "The Word of the Week," de Contemplative Outreach)*



Ilya Repin, Señales de Cristo, 1924, Museo Roerich, Moscú

*Pero el doctor de la Ley, para justificar su intervención, le hizo esta pregunta: «¿Y quién es mi prójimo?».*

*Jesús volvió a tomar la palabra y le respondió: «Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de unos ladrones, que lo despojaron de todo, lo hirieron y se fueron, dejándolo medio muerto. Casualmente bajaba por el mismo camino un sacerdote: lo vio y siguió de largo. También pasó por allí un levita: lo vio y siguió su camino. Pero un samaritano que viajaba por allí, al pasar junto a él, lo vio y se conmovió. Entonces se acercó y vendó sus heridas, cubriéndolas con aceite y vino; después lo puso sobre su propia montura, lo condujo a un albergue y se encargó de cuidarlo. Al día siguiente, sacó dos denarios y se los dio al dueño del albergue, diciéndole: "Cuídalo, y lo que gastes de más, te lo pagaré al volver" ¿Cuál de los tres te parece que se portó como prójimo del hombre asaltado por los ladrones?». «El que tuvo compasión de él», le respondió el doctor. Y Jesús le dijo: «Ve, y procede tú de la misma manera»*

Lucas 10: 29-37

La parábola del Buen Samaritano no trata de alguien que está en problemas al borde del camino. Es mucho más subversiva. Como respuesta al doctor de la Ley, Jesús no se ciñe a las expectativas culturales de sus oyentes. Según nos explica el Padre Thomas en su libro *Meditaciones Sobre Las Parábolas de Jesús*, para poder comprender esta parábola, es menester estar conscientes de la sociedad jerárquica de la época, en la que el ámbito religioso y el profano estaban estrictamente separados. Por eso no resultaba muy sorprendente que el sacerdote y el levita no se detuvieran en la historia para asistir al herido, puesto que los oyentes no se identificaban con ninguno de ellos. Ahora bien, la audiencia suponía que el tercer personaje, el héroe del relato, sería un laico israelita como ellos, alguien con quien podrían identificarse.

Por el contrario, Jesús los sacude haciendo que el protagonista y modelo de la parábola sea alguien considerado marginal, un apóstata, un enemigo nacional, un extranjero peligroso. Firme, pero sin agresividad, pone de manifiesto en su consciencia todo su prejuicio, arrogancia y nacionalismo. Al ser puestas en evidencia, esas actitudes pueden ahora ser examinadas bajo la intensidad de la luz divina. Jesús ya le había dado a su público original el antídoto a esos puntos de vista carentes de amor y nos ofrece el mismo antídoto a nosotros.

Primero, podemos conectarnos a todo nivel con la Fuente del amor. Segundo, podemos permitir que el amor, que está tan cercano, en nuestro centro mismo puesto que es Dios, informe todas nuestras formas de relación con nosotros mismos y con los demás. Abrir todo nuestro ser al amor, consentir al amor en todas las relaciones, nos permite ver a todos, bien sea que nos gusten o no, como prójimo. ¿Qué debemos hacer para participar en la vida eterna? Tratar a todos los miembros de la familia humana como prójimo, con respeto y bondad. Este antídoto no es ni misterioso ni remoto. El amor de Dios ya vive en nuestros corazones y sólo tenemos que consentir a que fluya.

---

*“El mensaje que se nos comunica en esta parábola es que el Reino de Dios no conoce de fronteras políticas o religiosas... No hay barreras rígidas entre “los de adentro” y “los de afuera” ... Las conclusiones de esta enseñanza de Jesús son especialmente apropiadas para nuestra época, ya que la humanidad se está moviendo hacia una sociedad global, en la que las personas interactúan a todo nivel: el económico, social, político y religioso. Interiorizar la enseñanza de Jesús acerca de la unidad de la familia humana como la expresión más urgente de la voluntad de Dios, debe estar por encima de cualquier otro valor o consideración.”*

*Thomas Keating, El Reino de Dios es Como...*

---

—Y así añade el Padre Thomas: *La Presencia de Cristo en Todos y Cada Uno.*

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/the-presence-of-christ-in-all-and-in-each/>

### **Transcripción**

“Lo que hizo Cristo al volverse humano es transformar a la totalidad de la especie, debido a su unidad y a su naturaleza única. Al tomar para sí a una persona, tomó para sí a todas las personas. Vino a quitar los pecados del mundo, en un sentido individual y colectivo. Así, la totalidad de la naturaleza humana ha sido transformada por el hecho de que Dios se haya vuelto ser humano. Y lo mismo sucede con todo lo que en la creación se acerca o toca o se relaciona con la presencia humana de Cristo en todas sus expresiones – es decir, en cada ser humano está presente Cristo, como se afirma en los Evangelios “Cuanto hicieron al más pequeño de mis hermanos, a mí me lo hicieron”. Por lo tanto, se resalta la presencia de Cristo no solo en la humanidad en general sino en cada individuo. En algunos de los místicos esto se destaca mucho, como en el caso de la Madre Teresa, que veía a Cristo en la persona más desposeída.”

## *Práctica*

1. El Padre Thomas Keating nos ha hablado de un modelo evolutivo del desarrollo humano. Uno de los niveles de consciencia en ese modelo es el de Pertenencia Mítica. Ése es el nivel en el que nos identificamos con los diversos grupos a los que pertenecemos y absorbemos los valores de dichos grupos. Aunque gran parte de lo que ocurre en esa etapa de desarrollo es positivo, también tiene un fuerte lado de sombra, ya que también se nos inculca que algunos “no son como nosotros” y son sospechosos o deben ser temidos. El evangelio nos llama a enfrentar el lado oscuro de nuestra pertenencia mítica, a hacernos conscientes de las personas a las que se nos ha enseñado a temer, desconfiar o, incluso, rechazar y hasta odiar: miembros de otras nacionalidades, creencias, religiones, razas, clases sociales o económicas, lenguas, orientaciones sexuales, etc., etc.

Considera la posición socioeconómica de tu familia, tu tradición religiosa, la parte del mundo en que creciste, tu contexto educativo. En el interior de esos diversos grupos culturales, ¿quiénes son considerados “extraños,” “marginales,” “otros”? ¿Existen aún restos de la consciencia de pertenencia mítica en ti? (Lo más pernicioso es que muchos de esos rezagos permanecen inconscientes por largo tiempo). Pídele al Espíritu que te los revele y los sane. Al mismo tiempo, sé misericordioso contigo mismo.

2. *Visio Divina* Contempla el cuadro de Roerich que aquí acompañamos. No comiences a elaborar conceptos mentales de inmediato. Reposa en el ritmo del dibujo. Observa los detalles. ¿Qué te dicen al corazón?

3. ¿Cómo se relaciona lo que dice el Padre Thomas en el video con la parábola del Buen Samaritano? Comparte tu reflexión con el grupo

## *Amando Con el Amor de Cristo: La Ascensión*



Roerich, Jinete Nocturno, 1918, de la serie Eques Eternus

*“Por esta razón me arrodillo delante del Padre, de quien recibe nombre toda familia, en el cielo y en la tierra. Le pido que, por medio del Espíritu y con el poder que procede de sus gloriosas riquezas, los fortalezca en lo íntimo de su ser, para que por fe Cristo habite en sus corazones. Y pido que, arraigados y cimentados en el amor, puedan comprender cuán ancho y largo, alto y profundo es el amor de Cristo. En fin, que conozcan ese amor que sobrepasa todo entendimiento, para que sean llenos de la plenitud de Dios.”*

Efesios 3: 14-19

“El día de la Ascensión, nos regocijamos en el triunfo de Nuestro Señor Jesucristo, con su exaltación a la diestra del Padre y la glorificación de su naturaleza humana. Nos regocijamos también en su invisible venida, como espíritu vital, a nuestros corazones. Se va, pero regresa de nuevo. Desaparece de este mundo visible, pero sólo para entrar de nuevo a él en la profundidad de cada corazón humano, para invitarnos ahí a experimentar el fruto maduro de su resurrección en el poder desbordante del Espíritu Santo... Nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros cuerpos mismos brillan con el Espíritu divino. Las alabanzas al Dios vivo pronunciadas por nuestros labios surgen no solamente de nuestro corazón, sino del corazón de Dios mismo, que vive en nosotros. “... ”

“¿Cuál es nuestra respuesta a la gracia de la Ascensión? ... Jesús propone una nueva comprensión del mandamiento de amar. Él había respaldado la enseñanza del Antiguo Testamento, que es el centro de toda moralidad genuina, de amar al prójimo como a nosotros mismos. Ahora nos da otro mandamiento: amarnos los unos a los otros como él nos ama, algo que es infinitamente más exigente... Cristo no nos llama solamente al amor humano, por noble que éste sea, sino al amor divino mismo. El amor divino es la capacidad de amar

sin límites y de seguir amando incluso cuando todas las cortinas del mundo se hayan cerrado en contra de nosotros. Es amar a nuestro prójimo con aceptación incondicional. “

“Amar como Jesús nos ama es amar con Amor Divino, con el Amor de las personas de la Trinidad, que es la total entrega del ser... Cuando dos o más seres humanos se aman, están en unión. Pero los llamados al Amor Divino han sido llamados a la unidad. ‘Padre, que sean uno como nosotros somos uno.’ ...Ahora, en esta fiesta de la Ascensión, se nos invita a entrar aún más profundamente en el misterio de la vida divina, que es el intercambio infinito de amor divino. El amor de Cristo está presente en nosotros como una inmensa energía espiritual. El Señor Jesús nos pide que lo hagamos realidad y lo transmitamos hasta que se convierta en nuestra vida entera. Entonces, Él será ‘todo en todo’ en nosotros. Será quien realmente es: el Cristo glorificado.”

Thomas Keating, *Despertares*, capítulo 29.

---

*La vida contemplativa es una escuela de amor en la que el Espíritu intercede en nosotros con gemidos demasiado profundos para las palabras. Es una vida radicalmente orientada hacia Dios quien, a su vez, está radicalmente orientado hacia nosotros. Cultivar el silencio y la soledad, la oración y el ascetismo es cultivar el amor de Dios en nuestro propio corazón. Esta es la intención del Espíritu y la voluntad de Dios: que lleguemos a conocernos como otros Cristos en el mundo.*

*-Vincent Pizzuto, Contemplando a Cristo (Contemplating Christ), p. 137*

---

Así nos dice el Padre Thomas en sus propias palabras: Amor Incondicional

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/unconditional-love/>

### ***Transcripción: Amor Incondicional:***

“Hay en la condición humana una igualdad en la que todos tenemos un único Padre y un único destino. Esto es, en sí, un símbolo de lo que Dios quiere darnos por igual a través del amor, y a través de la entrega, y a través del consentimiento a ser transformados en puro amor. Amor que no busca recompensa ... Amor que no está consciente de sí mismo ... Amor que olvida su propia identidad ... Amor que está dispuesto a cambiar la actitud, o la ocupación, o el destino, de cualquier modo que Dios quiera.”

## *Práctica*

1. Practica la Lectio Divina con el texto de Efesios que aquí acompañamos. Permanece abierto a cualquier palabra o frase que te atraiga (o te asuste o te disguste). Permanece con ella. Repítela. Síguela a ver a dónde te conduce. Permítete descansar en el silencio de la Palabra.

2. Lee lenta y cuidadosamente las palabras del Padre Thomas y del Padre Pizzuto. ¿Qué te dicen? ¿A qué te invitan? ¿Cómo te desafían? Ruega por la gracia de aprender a amar con el amor de Cristo. Agradece y perdónate por las muchas veces que puedas haber fallado. Dios ya te ha perdonado.

3. ¿Te habla el Jinete Nocturno de Roerich de la gracia de la Ascensión tal y como la describe el Padre Thomas? ¿Cómo lo hace? Trata de no racionalizar, sino de permitir que la imagen te hable directamente al corazón. ¿Qué descubres? ¿A dónde te lleva? ¿Qué añade este aporte visual a tu comprensión?

4. Nos dice el Padre Thomas en el corto vídeo de hoy que Dios desea transformarnos en puro amor. Es decir, que nuestra verdadera identidad es ser puro amor. Medita sobre esto. ¿Cómo podría esa realidad cambiar el mundo?

## *La Gracia de Pentecostés*



Nicolás Roerich, Luces en el Ganges, Llamas de la Felicidad, 1947

*“Si ustedes me aman, cumplirán mis mandamientos. Y yo rogaré al Padre, y él les dará otro Paráclito para que esté siempre con ustedes: el Espíritu de la Verdad, a quien el mundo no puede recibir, porque no lo ve ni lo conoce. Ustedes, en cambio, lo conocen, porque él permanece con ustedes y estará en ustedes. No los dejaré huérfanos, volveré a ustedes. Dentro de poco el mundo ya no me verá, pero ustedes sí me verán, porque yo vivo y también ustedes vivirán. Aquel día comprenderán que yo estoy en mi Padre, y que ustedes están en mí y yo en ustedes.”*

Juan 14: 15-20

“...El Cristo cósmico, revelado en el misterio de la Ascensión, manifiesta nuestro verdadero yo y toda la realidad en su naturaleza interna. Lo que se manifiesta es el Espíritu viviente y vibrante, que nos llena a nosotros y a todas las cosas con luz, vida y amor sin límites. El Espíritu siempre está presente y siempre está por venir. Esto es porque cada vez que nos movemos hacia un nuevo nivel de percepción espiritual, la Realidad Divina se manifiesta de una manera diferente. El Espíritu ya ha sido dado; sin embargo, siempre está esperando ser recibido para poderse dar de nuevo, y de manera más completa. ¿Cuál es, entonces, la gracia especial de Pentecostés?”

“...Vemos entonces que el Espíritu no se da una sola vez. Es una promesa continua, una promesa infinita, una promesa cumplida y que continúa cumpliéndose para siempre, porque el Espíritu es infinito y no conoce límites y nunca puede ser plenamente sondado.”

“...El Espíritu, por ser una promesa, es un obsequio y no una posesión. Es una promesa que ya ha sido comunicada y que, por lo tanto, nunca será retirada, puesto que Dios es infinitamente fiel a sus promesas. Hay que recalcar que esta “comunicación” es un regalo, pero que no se trata de una posesión. Como el aire que respiramos, podemos tomar todo el que queramos para llenar nuestros pulmones; pero no nos pertenece. Si tratamos de poseerlo, escondiéndolo en un ropero para que no se escape, nuestros esfuerzos serán en vano. Así como el aire no se hizo para ser acaparado, tampoco el Espíritu. “

“El Espíritu divino es un don gratuito, pero no se someterá a una actitud posesiva. Nos pertenece siempre y cuando estemos dispuestos a compartirlo. ‘El viento sopla donde quiere y escuchan su sonido, pero no saben cuando viene o a dónde va, así es con cualquiera que haya nacido del Espíritu.’ (Juan 3: 8) Esta explicación de Jesús dirigida a Nicodemo y a todos nosotros, sirve para que entendamos que no tenemos control sobre el Espíritu. De hecho, es al compartirlo como manifestamos haberlo recibido realmente. Es el don supremo, pero por eso no deja de ser él mismo, supremo y supremamente libre.”

“El Espíritu de Dios, la promesa del Padre, resume en sí todas las promesas de Cristo. Porque todas apuntan hacia él... De todas las promesas de Dios, la de otorgar su Espíritu es la máxima, la más grande y la más completa, la síntesis viviente de todas las demás. Al abrirnos y someternos a ser guiados por su sabiduría, se continúa la revelación de Dios en nosotros y a través de nosotros. Significa estar involucrados en la redención del mundo y en la divinización del cosmos. Saber que Cristo es todo en todos y conocer su Espíritu, la promesa perenne del Padre, ésa es la gracia de Pentecostés.”

Thomas Keating, *El Misterio de Cristo*, pp. 150-152

---

*Sin Pentecostés, el evento de Cristo—la vida, muerte y resurrección de Jesús—permanece aprisionado en la historia como algo que recordar, algo para pensar y reflexionar. El Espíritu de Jesús viene a morar en nuestro interior, para que podamos convertirnos en Cristos vivos, aquí y ahora.*

*-Henri Nouwen*

---

Escuchemos las palabras del Padre Thomas: El Cristo Cósmico

<https://www.youtube.com/watch?v=43lNIyzYgLA&list=PLEE7523170C61D7BF&index=58>

**Transcripción:** “El Cristo Cósmico llena todo el universo, o los universos, si así fuera, con el deleite, el amor y el ser trascendente de El Que Es. Está disponible para todos, y esto no es debido a nuestros talentos, o a nuestra inteligencia, o ingenio, sino simplemente a la infinita bondad de Dios. La total gratuidad de su hospitalidad se extiende a todo ser humano, al menos como un ofrecimiento. Es la Esencia Divina misma, y no hay más delicioso alimento.”

## *Práctica*

1. Practica la Lectio Divina con el texto de Juan que encabeza este envío. ¿Qué palabra o frase resuena en ti? Detente, escúchala, no salgas corriendo, saboréala, rúmiala. Medita luego más profundamente en lo que le dice a tu travesía personal aquí y ahora. Responde con agradecimiento y permítete reposar en silencio.

2. ¿Qué surge en tu interior al ver las pequeñas luces flotando y siguiendo su curso en el fluir del Ganges en el cuadro de Roerich? Aquí no hay explosiones, sino silencio y movimiento. Comparte tu reflexión con los hermanos del grupo.

3. ¿Observas alguna actitud posesiva en ti hacia el regalo del Espíritu Santo? ¿Te parece a veces que te está tomando demasiado tiempo progresar en la travesía? ¿Confías en el tiempo de Dios? ¿Tratas de avanzar por tus propios medios? ¿Reconoces al Espíritu en los otros que te rodean o sigues atrapado por algún rezago de pertenencia mítica en tu consciencia? Ten compasión de ti mismo y pide al Espíritu que te ayude a simplemente consentir, confiado en la fe.

## *¿Tiempo Ordinario?*



Nicolás Roerich, Hierbas Medicinales, 1941 Museo Estatal de Artes Orientales, Moscú

*“Los fariseos le preguntaron a Jesús cuándo llegaría el Reino de Dios. Él les respondió: «El Reino de Dios no viene ostensiblemente, y no se podrá decir: «Está aquí» o «Está allí». Porque el Reino de Dios está entre ustedes.»*

Lucas 17: 20-21

“El Tiempo Ordinario es tiempo desde la perspectiva de Pentecostés, tiempo que ha sido transformado por los valores eternos introducidos por Jesús a través de su entrada en el continuo espacio-temporal de la experiencia humana. Cada momento de tiempo cronológico es ahora el precioso presente en el que los valores eternos se ofrecen, comunican y transmiten. El tiempo cronológico y el eterno se encuentran en el misterio del momento presente y se hacen uno: el transcurrir del tiempo y la eternidad coinciden... Desde ese punto de vista, el Tiempo Ordinario es, en realidad, totalmente extraordinario—tiempo que ha sido transformado o que espera ser transformado.”

Thomas Keating, *El Misterio de Cristo*

Por muchos siglos ha existido la tendencia dualista a separar el contexto sagrado del profano y a asignar la tarea de transformación exclusivamente al primero. El énfasis tendía a recaer en espacios, personajes o tiempos aislados y consagrados, en los que Dios se manifestaba de manera especial. Jesús, en sus parábolas y las bienaventuranzas, trastoca estos principios e insiste en remitirnos al Dios de todos los días, al Dios que encontramos en las actividades más sencillas y en los eventos más habituales. El Padre Thomas ha explorado este tema a profundidad en sus reflexiones acerca de la parábola del fariseo y el publicano y en la parábola del grano de mostaza.

Thomas ha explorado este tema a profundidad en sus reflexiones acerca de la parábola del fariseo y el publicano y en la parábola del grano de mostaza.

En la primera, “los dos hombres descritos en la parábola manifiestan sus lugares y estatus en la cultura de su época. Uno pertenece al recinto sagrado del templo y es considerado “de adentro.” El otro pertenece al mundo secular y es considerado “de afuera.” ... El relator sorprende a sus oyentes con su conclusión: ‘el publicano regresó a su casa (el mundo secular) justificado y el otro hombre no.’ Estas palabras cayeron como un trueno en la multitud. Lucas atribuye esta afirmación a la humildad del publicano y el orgullo del fariseo...”

Thomas Keating, *Meditaciones sobre las Parábolas de Jesús*, p. 3

Pero según el Padre Thomas encontramos en ella un significado incluso más profundo: “Se abandona el mapa social de la época y el Reino de Dios ya no tiene que ser encontrado en el templo. Lo sagrado está afuera y lo no sagrado es posible que se encuentre dentro. La actividad del Reino se ha trasladado de los sagrados precintos del templo a la arena profana del mundo secular... Lo sagrado se ha movido a la vida cotidiana.”

Thomas Keating, *ibid.* p. 4

En lo que se refiere a la segunda, el Padre Thomas apunta que: “el impulso de las parábolas es subvertir los mitos distorsionados con los que la gente vive su vida.” Para los israelitas de la época, los símbolos del Reino por venir eran grandiosos y recios: un Gran Banquete o un Gran Cedro del Líbano.

“Por el contrario, Jesús propuso esta parábola: ¿A qué se parece en realidad el Reino de Dios? Es como un grano de mostaza...” En esa época, la planta de mostaza estaba prohibida, porque invadía los huertos y ahogaba la siembra. Es decir, plantar un grano de mostaza era ilegal. Más sorprendente aún, el grano de mostaza no iba a convertirse en un árbol gigantesco, sino en un modesto arbusto capaz de cobijar algunas aves del campo.

“Esa no es la idea que Dios tiene del éxito. ¿Dónde se cumplen las mayores obras del Reino? En nuestras actitudes y, por lo tanto, en secreto. Donde hay caridad, ahí está Dios... El Reino de Dios se manifiesta en cambios modestos en nuestras actitudes y en las pequeñas mejorías en nuestra conducta que nadie nota, ni siquiera nosotros mismos... El Reino de Dios se manifiesta en la vida ordinaria de todos los días y cómo la vivimos. ¿Podemos aceptar al Dios de la vida diaria? Si lo hacemos, podremos disfrutar del Reino aquí y ahora, sin tener que esperar por un apocalipsis o por alguien que nos libere de nuestras dificultades.”

Thomas Keating, *Meditaciones sobre las Parábolas de Jesús*, pp. 11-12

Si desean profundizar sobre el significado de estas parábolas, o para referencia futura, aquí tienen los enlaces a los tres vídeos sobre Santa Teresita de Lisieux, en los que el Padre Thomas explora este tema ampliamente. Todos tienen subtítulos en español y portugués:

Parte 1, Transformación en Cristo <https://vimeo.com/327116230>

Parte 2, Transformación en Cristo <https://vimeo.com/327269964>

Parte 3, Transformación en Cristo: <https://vimeo.com/327272957>

---

*La vida espiritual puede ser vivida de tantas maneras como personas haya. Lo que es nuevo es que nos hemos movido de las múltiples cosas al Reino de Dios. Lo que es nuevo es que somos liberados de las compulsiones de nuestro mundo y ahora dirigimos nuestros corazones a la única cosa necesaria. Lo que es nuevo es que ya no experimentamos los múltiples objetos, personas y eventos como causas interminables de preocupación, sino que empezamos a experimentarlos como la rica variedad de formas en las que Dios nos muestra su presencia.*

*Henri Nouwen*

---

## *Práctica*

1. ¿Qué te dice el cuadro de Roerich acerca del tema sobre el que reflexionamos esta semana? ¿Dónde está allí el Reino? ¿Qué surge en ti al contemplar la imagen? Aguza tu mirada contemplativa y permite que los detalles y el conjunto te penetren. Comparte con los compañeros del grupo. Gracias.

2. ¿Has experimentado un cambio de actitud en lo que se refiere a los espacios y los tiempos que tu medio cultural define como “apropiados” para la manifestación de Dios? ¿Has podido ir descubriendo al Dios de la vida diaria, al Dios de todos los días, a medida que te adentras en el camino de la oración contemplativa? ¿Cómo? ¿De qué forma concreta? Comparte, comparte...

3. Abre tu mirada contemplativa a la tarea que estés realizando en el momento. Presta atención. Regresa a tu intención de realizarla en nombre de Dios. Cuando se desvíe, emplea tu frase de oración activa para regresar al presente. ¿Qué descubres?

## *El Secreto De Secretos*



Nicolás Roerich, Quemando la Oscuridad, 1924

*“Aunque hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo amor, soy como una campana que resuena o un platillo que retiñe. Aunque tuviera el don de la profecía y conociera todos los misterios y toda la ciencia, aunque tuviera toda la fe, una fe capaz de trasladar montañas, si no tengo amor, no soy nada. Aunque repartiera todos mis bienes para alimentar a los pobres y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo amor, no me sirve para nada. El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece, no procede con baja, no busca su propio interés, no se irrita, no tienen en cuenta el mal recibido, no se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad. El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor no pasará jamás.”*

1 Corintios 13: 1-8

*“Siuviésemos que resumir toda la enseñanza de Jesús en una sola frase, ésta probablemente sería: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado.”*

Juan 13: 34

“Pablo, habiendo abierto el apetito de sus discípulos y amigos por la travesía espiritual, ahora les dice algo extraordinario: ‘Les enseñaré un camino que supera todos los otros.’ Es decir, que no importa lo buenos que sean esos dones carismáticos, ellos no sobrepasan la vía recta y estrecha que Jesús nos transmitió por medio de sus enseñanzas, su ejemplo y, especialmente, de su Misterio Pascual. Ni siquiera se acercan al don extraordinario de la transformación interior, en el que la vida divina realmente se transmite a los individuos, y por medio de ellos a la comunidad, no tanto a través de la acción, sino del ser.”

Aquí no hablamos de sentimentalismos ni de sentimientos de amor, sino del amor en el sentido sustancial y de donación total que llamamos en griego ágape y que es...propio del movimiento interno de la Trinidad entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.”

“La tradición cristiana es realmente la historia de cuán bien o no tan bien las generaciones de cristianos han comprendido que se trata de (abrirse a) la experiencia del Cristo vivo, de asimilar la experiencia que Cristo tenía de Dios como Padre amoroso... El amor, por lo tanto, es el secreto de secretos. Dios es amor y está oculto a nosotros porque aún no sabemos cómo amar de ese modo. Ése es el propósito de la travesía espiritual, de la oración contemplativa y de la Oración Centrante, que está totalmente al servicio de ese proyecto: llegar a captar, por medio de una práctica, el ‘conocimiento profundo de Dios,’ como lo llama Pablo, y abrirnos profundamente, cada vez más, a la influencia del Espíritu, que nos comunica, las veinticuatro horas al día si estamos dispuestos a ello, esa presencia que es, básicamente, amor.”

“Ese amor, entonces, es totalmente gratuito. Pero también es realista. Nos desafía, al mismo tiempo que nos ofrece ese inmenso regalo. Es necesario soltar y dejar que Dios nos libere de cualquier apego egocéntrico. La acción divina va en pos de nuestro egoísmo. Y ése es el origen de lo que llamamos pecado: nuestra negativa a dejar ir los sistemas de soporte con los que contábamos para retener nuestros falsos valores y para asegurar la imagen idealizada de nosotros mismos.”

Thomas Keating, “*El Camino Más Excelente,*” vídeo 24 de la serie *La Travesía Espiritual*

Aquí tienen el enlace a ese vídeo, con subtítulos en español, aunque no en portugués:

<https://www.youtube.com/watch?v=5Rd0qPJMjYE&list=PLBE6fmRmYU8hVfpjxoMm5eMVC1Mm9gTml>

---

#### *Por la Belleza*

*Como la quietud en la piedra se desposa con el silencio,  
que la soledad alimente tu soledad en palabras.*

*Como el río fluye en una secuencia ideal,  
que tu alma te revele cuando el tiempo es presencia...*

*Como el aliento de luz despierta el color,  
que el alba unja tus ojos con la sorpresa...*

*Como el océano sueña con la alegría de la danza,  
que la gracia del cambio te traiga elegancia.*

*Como la arcilla sostiene al árbol en la luz y en el viento,  
que tu vida externa surja de la paz interior.*

*Como el ocaso penetra la creencia de la noche,  
que la belleza duerma suavemente dentro de tu corazón.*

*John O'Donohue, Para Bendecir el Espacio Entre Nosotros.*

---

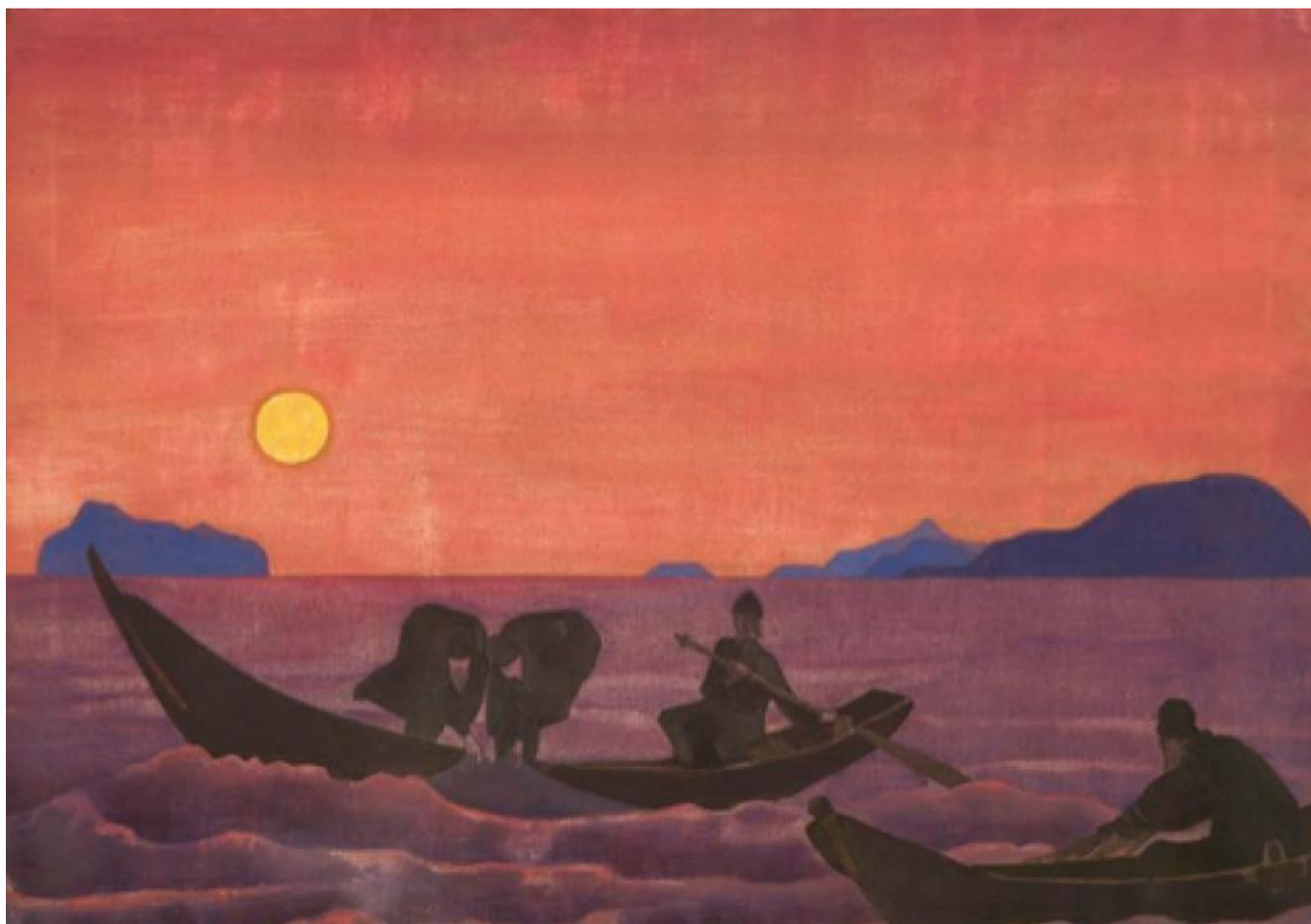
## *Práctica*

1. El amor es el secreto de secretos y el tesoro de tesoros. ¿qué aporta el cuadro de Roerich hoy a tu reflexión? Déjate penetrar por sus figuras, sus colores, sus luces y sombras, su belleza y permite “que duerma suavemente dentro de tu corazón.”

2. El Padre Thomas insiste en que el eje del camino cristiano es “asimilar la experiencia que Cristo tenía de Dios como Padre amoroso.” ¿Cuál es tu experiencia? ¿Permites que Dios te ame tal y como eres o estás constantemente tratando de “hacer méritos” que te aseguren el amor de Dios? Déjate querer. Es gratis. Permite que Jesús te lave los pies. Luego, deja correr ese mismo amor a los que te rodean. Estarás transmitiendo a Dios. Comparte tu experiencia con los hermanos del grupo.

3. Hoy permite que la belleza llegue hasta ti y se haga consciente en tu ser: mira una flor, besa a un niño, observa una obra de arte, escucha una música hermosa, detente ante un atardecer, lee o escribe algún poema. Abre los ojos y el corazón al amor y a la belleza. Llénalos de ellos. Haz una pausa en tu vida diaria, no corras, permanece atento. Respira profundamente. Aguza tu mirada contemplativa.

## *Consentir a la Intención de Dios*



Nicolás Roerich, *Y Seguimos Pescando*, 1922. Nicholas Roerich Museum, New York.

*“El Reino de los Cielos se parece a un tesoro escondido en un campo; un hombre lo encuentra, lo vuelve a esconder, y lleno de alegría, vende todo lo que posee y compra el campo. El Reino de los Cielos se parece también a un negociante que se dedicaba a buscar perlas finas; y al encontrar una de gran valor, fue a vender todo lo que tenía y la compró.”*

Mateo 13: 44-45

“El Reino de Dios es la perla de gran precio o el tesoro escondido en el campo. Es el descubrimiento de la presencia y la acción divinas en nuestro interior. El Reino de Dios es la felicidad. Si encontramos el Reino de Dios, no necesitamos nada más; relativiza todos los otros tesoros. Es el foco de nuestro sistema de valores... Es la pureza de intención que surge, no de nuestros propios esfuerzos, sino del descubrimiento de la presencia divina en nosotros. Ése es el regalo, pero no surte efecto hasta que despertemos a su presencia y nos sometamos a su acción.”

“La clave de la felicidad es la presencia de Dios como una convicción creciente, como una presencia que integra y penetra toda nuestra actividad, transformando toda facultad y potencialidad humanas. El verdadero yo es la divina presencia en nosotros actuando a través de nuestra singularidad particular... La intencionalidad, por lo tanto, es básicamente la orientación hacia el tesoro en nosotros, hacia la perla de gran valor...”

“Ése es el enfoque de la práctica de la Oración Centrante. No estamos constantemente recreando nuestra intención. En estas parábolas, los personajes no continuaron excavando en búsqueda de tesoro ni siguieron comprando la misma perla una y otra vez. Se comprometieron de una vez por todas, porque comprendieron

el valor de sus descubrimientos. Una vez que hemos escogido el Reino de Dios y decidido seguirlo, eso se convierte en la fuente básica de la que emergen todas nuestras acciones; la tierra rica en la que la semilla divina crece.”

“...En la Oración Centrante nos sumergimos en nuestro compromiso con Cristo, en nuestra intención original de comprar la perla y de conectarnos con el Reino de Dios. No somos nosotros quienes lo iniciamos, sino más bien consentimos a la presencia y acción de Dios en nuestro interior. Consentimos a la intencionalidad de Dios... Se trata, pues, de sumisión a la intencionalidad divina que nos llama al Reino. “

“Mientras más enfocada esté nuestra intención, más poderosa es. Nuestra intención es sumisión a la intención de Dios. No somos generadores de nuestras buenas obras o de nuestra relación con Dios. Más bien percibimos que somos receptores de la vida divina, que ésta no nos pertenece, pero que nos ha sido confiada si es que consentimos.”

Thomas Keating, *Meditaciones Sobre Las Parábolas De Jesús*, pp. 55-57

La mirada contemplativa nos permite reconocer la perla de gran precio y el tesoro escondido en el campo cuando los tenemos ante nuestros ojos. Es la forma despierta de ver, capaz de descubrir la intención de Dios en los lugares más inesperados y consentir a que su voluntad sea la nuestra.

---

*La Iglesia no puede ser reducida a un programa social. Es primero y antes que nada una entidad espiritual: la incarnatio continua, o “encarnación continua.” Por lo tanto, para que la Iglesia sea un agente efectivo de transformación en el mundo, sus miembros deben primero ser transformados en Cristo. El discipulado contemplativo es fruto de la disciplina contemplativa: un despertar interior a Cristo en todo. El Cristo que vive en el interior, y del cual soy una extensión, es el mismo Cristo al que yo sirvo en todos. Los dos no pueden separarse. El discipulado contemplativo es fruto de la oración, acción nacida de la quietud interior, habla nacida del silencio.*

Vincent Pizzuto, *Contemplando a Cristo*, pp. 139-140

---

Y así nos sigue diciendo el Padre Thomas: Transformar Nuestra Voluntad en la Voluntad de Dios.

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/transforming-our-will-into-gods-will/>

### **Transcripción**

“El llamado desesperado, ‘¡Socorro! ¡Líbrame, Dios mío!’ , como dice el Salmo 70, o ‘Apresúrate, señor a socorrerme,’ realmente quiere decir Hágase tu voluntad. Eso es todo lo que significa. Y es la transformación de nuestra voluntad en la voluntad de Dios lo que nos hace iguales a Dios hasta donde lo permiten las limitaciones de la naturaleza humana. Pero es transformador en tal grado, que Pablo dice que no ha podido entrar en la mente de nadie, ni en el corazón, ni en la imaginación, lo que Dios ha preparado para aquellos que lo aman (1 Corintios 2:9).”

## *Práctica*

1. Medita, en el estilo de la Lectio Divina, con las palabras del padre Thomas hoy. Abre tu mirada, sin expectativas, a lo que pueda querer comunicarte. Rúmialo. Vuelve a leer lentamente el texto... ¿qué te dice? ¿cómo respondes? Descansa en silencio.

2. ¿Te ha ayudado tu práctica diaria de Oración Centrante a encontrar el tesoro escondido y la perla de gran precio? ¿Has consentido al compromiso que conlleva el hallazgo o continuas disperso, en pos de otras búsquedas inciertas? ¿Qué significa para ti, de forma práctica: “Hágase tu voluntad”?

3. Abre tu mirada al cuadro de Roerich que ofrecemos hoy. ¿Qué te aporta?

## *¡Gracias!*



Nicolás Roerich, Gotas de Vida, 1924, Nicholas Roerich Museum, New York

*“Den gracias a Dios en toda ocasión: esto es lo que Dios quiere de todos ustedes, en Cristo Jesús. “*  
1 Tesalonicenses 5: 18

“El centro mismo de nuestra adoración cristiana es... la Eucaristía, que significa dar gracias... Dar gracias en todo momento es la vida de los cristianos que están totalmente dedicados al Señor de la Misericordia. ¿Qué otra respuesta hay, una vez que hemos recibido la revelación de Jesucristo? Cada momento es un momento de asombro. San Agustín lo dijo de una manera sucinta: un cristiano deber ser ‘un aleluya de la cabeza a los pies.’ Todo nuestro ser debería vibrar y resonar a la acción de Dios. La conclusión lógica sería estar totalmente dedicados a agradecer.”

*“La Eucaristía es la celebración de la vida. Es el resumen de toda la creación confluyendo en un solo himno de alabanza, entrega y gratitud. En la Eucaristía, toda la creación se transforma en el Cuerpo de Cristo... Incluso la creación material se ha divinizado en Él. ‘Porque la creación, dice Pablo, espera por la revelación de los hijos de Dios.’”*  
Rom. 8: 19

“¿Qué hacemos mientras esperamos? Podemos ser agradecidos... En la sagrada comunión, nos convertimos en Eucaristía—acción de gracias. Nosotros no podemos resolver todos los problemas, curar todas las enfermedades o convertir a todos los pecadores—empezando por nosotros mismos—pero sí podemos ser agradecidos. Un corazón agradecido puede aceptarlo todo. Cualesquiera que sean nuestras dificultades en este mundo, son pequeñas comparadas con lo que hemos recibido, vamos a recibir y vamos a ser. Dios permanece en cada prueba y podemos estar agradecidos. Abramos nuestro corazón a la gratitud para convertirnos en lo que comemos y bebemos: acción de gracias de la cabeza a los pies.”

“La forma más perfecta de dar gracias es hacer algo por Dios. ¿Por qué no vivir la vida como una expresión de gratitud, sin pensar en lo que podemos obtener de eso? Por supuesto, nos cansamos de cargar la cruz, especialmente si los problemas siguen llegando. Algunas dificultades parecen de nunca acabar y nos agotamos. ¿Por qué no abrazar las dificultades? ¿Por qué no decir “bienvenido” a todo problema tan pronto surja? ¡Nunca llegaremos a acercarnos a lo que Dios ha hecho por nosotros! “

Thomas Keating, “*Dos homilías en el día de acción de gracias*,” En *Y la Palabra se Hizo Carne*., pp. 57-60

---

*La gente generalmente piensa que la gratitud significa decir: “gracias,” como si esto fuese la parte más importante. El aspecto más importante de la práctica de vivir agradecidos es confiar en la vida. Todos los seres humanos tienen que hacer una elección práctica todos los días entre confiar en la vida o no confiar en ella. Una y otra vez en la vida, nos vemos tentados a desconfiar y temer. Miedo y desconfianza, ambos son equivalentes. Si tratamos de desconfiar de la vida y siempre estamos cuestionando la vida, eso nos destruye totalmente. O podemos tratar de confiar en la vida y, no importa lo que suceda, decir: “Bueno, quizás esto no me guste, pero confío en que la vida me da cosas buenas, que la vida es confiable.” Vivir de ese modo es lo que yo llamo “vivir agradecidos,” porque entonces recibimos cada momento como un regalo. Y, realmente, el regalo dentro del regalo es la oportunidad. Es cuando hacemos una pausa lo suficientemente larga como para preguntarnos: “¿Cuál es la oportunidad de este momento?” Buscamos y aprovechamos esa oportunidad. Es tan sencillo como eso.*

*Entrevista con el Hermano David Steindl-Rast, OSB. En [gratefulness.org](http://gratefulness.org)*

---

Escuchemos ahora al Padre Thomas: Hambrientos Ante Una Mesa Bien Servida

<https://www.contemplativeoutreach.org/video/starving-at-a-well-laid-table/>

### **Transcripción**

La mayor parte de nuestra vida la pasamos hambrientos ante una mesa bien servida, porque no sabemos cómo usar los dones que hemos recibido y somos incitados, por la sociedad y por los demás, a tratar de encontrarlos en ídolos, es decir, en sustitutos de Dios. Este proceso de purificación consiste en reunir nuevamente la simplicidad de un bebé con el medio que le rodea. Así volvemos a ser, tal como recomendó Jesús, como niños pequeños, es decir, aceptándolo todo como un regalo del Padre, en lugar de tratar de hacer fortuna o de perseguir nuestros propios objetivos o cualquier otra idea de felicidad que prevalezca en la cultura en la que nos hemos criado y en la que vivimos.



Hemos llegado al final de estas semanas de reflexión acerca de cómo cultivar nuestra mirada contemplativa, esa forma nueva de percibir y acercarnos a la realidad. Se trata de una empresa realizada por el Espíritu Santo en nosotros, pero es necesario, por nuestra parte, consentir, consentir, consentir. Le damos gracias a Dios por este espacio y este tiempo; y a todos ustedes por su fidelidad, dedicación, disponibilidad y apoyo. Elevemos juntos un himno interior de acción de gracias por los dones recibidos en este taller. Gracias, Señor.

## *Práctica*

1. **Visio Divina** Contempla lentamente la obra de Roerich que encabeza este envío. Ábrete a todo su espacio. Entra en él. Observa el conjunto. Abre tu corazón a los detalles. ¿Qué te dicen? ¿Qué aflora dentro de ti? Permanece allí, tranquilamente, en silencio.

2. Al finalizar cada día de esta semana, repasa todos los regalos que has recibido ese día. Dales nombre. Algunos pueden ser agradables, otros desagradables. ¿Qué oportunidades te ofrecen? Sé concreto. Dales la bienvenida a todos. ¿Apreciamos el regalo de todos los días o hemos escogido permanecer hambrientos ante una mesa bien servida? Elige vivir una vida agradecida. Practica la Oración de Bienvenida cuando sea necesario.

3. ¿Qué regalos has recibido a lo largo de este taller? ¿Cómo te ha consolado, iluminado o, quizá, desafiado? Da gracias por todo, por el don de la vida y del apoyo comunitario.