



PROGRAMA PARA UNA VIDA CONTEMPLATIVA

Práctica de cuarenta días

ATENCIÓN / INTENCIÓN

Módulo 7



Hispano-American Branch of
Contemplative Outreach Inc.

Extensión Contemplativa Internacional

Dedicado a Wayne Teasdale (1945-2004)

Un monje en el mundo,
maestro,
hermano,
amigo en Cristo

Cada uno de nosotros es un místico.
Puede ser que nos percatemos o no,
puede ser que ni siquiera nos guste.
Pero sea que lo sepamos o no,
lo aceptemos o no,
la experiencia mística está ahí siempre,
invitándonos a una travesía de máximo descubrimiento.
Se nos ha dado el don de la vida
en este mundo confuso, para convertirnos en quien realmente somos:
criaturas de amor ilimitado, solícita compasión, y sabiduría.
La existencia es una llamada al eterno camino que lleva a la sabiduría,
la sabiduría que de hecho poseemos, si tan solo lo pudiéramos ver.

Wayne Teasdale, *The Mystic Heart (El Corazón Místico)*

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

Principio teológico 16 de Contemplative Outreach / Extensión Contemplativa.

Escrito por Mary Anne Best

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



La Práctica de la Atención - Intención

La única cosa necesaria

*Extensión Contemplativa Internacional
Traducción Rosana Villarreal
Revisión Ilse Reissner
Presentación Nancy de Boer*



ÍNDICE

Introducción	3
La Práctica	5
Guía para usar este Módulo	7
El Caminito de Santa Teresita de Lisieux	
Días 1 al 7	10
La Práctica de abandonarse a la Providencia Divina de Jean Pierre De Caussade	
Días 8 al 14	17
La Práctica de la Presencia de Dios, por el Hermano Lorenzo	
Días 15 al 21	24
El Camino de un Monje en el Mundo. de Wayne Teasdale	
Días 22 al 25	31
El Camino mas Excelente, de San Pablo	
Días 26 al 29	36
Días 30- 39	42
Día 40 – Consagración	43
Sobre los Maestros	46

INTRODUCCIÓN

¿Cuál sería una disciplina en la actividad para ayudar a la Oración Centrante de modo que ésta no se vuelva centrada en sí misma o en un proceso de auto-perfección, sino que efectivamente sea la asimilación de la ternura infinita de Dios, viviendo Su Vida en nuestro interior?
A dicha disciplina
yo le llamo la “Práctica de la Atención / Intención”

Thomas Keating, *Contemplative Outreach Newsletter*, 1996

Hoy en día nos encontramos frente a un mundo demasiado complejo, fragmentado, ruidoso, lleno de estímulos y prisa. Nosotros mismos nos encontramos algunas veces agobiados por el puro peso de las responsabilidades y tareas, tensos y apresurados por las citas y compromisos. La comercialización puede dominarlo todo. Pero, hay otra forma de estar en el mundo... viviendo desde un centro sagrado, el Centro Divino, Quien mora en nuestro interior, Quien puede hablar adentro y a través de nosotros todo el tiempo – *si* escuchamos. Cada uno de nosotros puede vivir una vida de poder, paz y serenidad, de integración y confianza- si realmente lo deseamos. ¿Deseamos esto realmente? ¿Deseamos realmente ser un contemplativo en el mundo? Si esto es así ¿qué deberíamos hacer entre un período de Oración Centrante y otro?

La respuesta es sorprendentemente sencilla: Sigue haciendo lo que estás haciendo, pero sé consciente de ello.

La Única Cosa Necesaria

*Pocas son las cosas necesarias,
En realidad, una sola es necesaria.
María escogió la parte mejor
que no le será quitada
Lucas 10:42*

La gracia de la Oración Centrante es que nos permite estar abiertos y receptivos a la Divina Morada Interior, y a conocer esta Presencia real y permanente.

En verdad, esta Presencia esta ahí siempre, disponible en cada momento de nuestra vida.

Una actividad puede convertirse en una relación con la Palabra Viva de Dios. Podemos permanecer en Su presencia mientras preparamos la comida, ayudamos a los niños con sus tareas, contestar una llamada de una “promoción”, ir de compras a un centro comercial local, atender una reunión de negocios contradictoria o caminar calle abajo..... de este modo nosotros estamos presentes a la “actividad del momento presente”.

Así pues, una práctica, de prestar **atención** solamente a lo que estamos haciendo por amor a Dios y desechando cualquier otro pensamiento, es una forma simple y real – aunque no necesariamente fácil – de abrirnos a un nivel más profundo de contemplación. Se nos invita a practicar la devota y atenta escucha de María durante la actividad y servicio de Marta, uniendo gradualmente a Marta y María en nosotros. ¹

Tu **intención** de hacer lo que estás haciendo por amor a Dios te conecta con la base de tu ser. El poder de dicha intención puede ser inmenso. La voluntad, al desear a Dios, efectivamente entra en unión con Dios, aunque no estemos conscientes de ello. La mayor percepción profunda de los Padres y Madres del Desierto era que la intención pura lleva a la pureza de corazón. ²

Una advertencia: Es muy probable, si eres observador/a, que tan pronto tengas una intención particular y la examines de cerca, notes rápidamente que van surgiendo motivaciones inconscientes. Sin importar cuán devotas aparenten ser nuestros actos externos, quizás secretamente estemos buscando alabanzas - ¡O pueden existir toda una serie de motivaciones egocéntricas en nosotros!

Entonces aquí hay una necesidad de prestar doble atención – tanto a lo que estamos haciendo, conscientes de la presencia de Dios, como también al estado interno y a nuestras cambiantes motivaciones que provienen del sistema del falso yo.

Se requieren vigilancia y discernimiento para mantener nuestra atención, nuestra intención y nuestra voluntad enfocadas en Dios. Esto es lo que vamos a estar explorando y practicando los próximos 40 días.

¹ David Frenette, "Presente a la Presencia" artículo sin publicar.

² La Práctica de Atención/Intención, Thomas Keating, Boletín 1996

LA PRÁCTICA

La práctica de atención/intención surge de la disposición de escucha, consentimiento y abandono que se encuentra en la Oración Centrante y Lectio Divina. Eventualmente la práctica se transforma en un deseo ardiente de reconocer momento a momento la presencia de la Divina Morada Interior a través de una devota y cuidadosa atención a lo ordinario de las actividades cotidianas. Cuando nuestras vidas se ordenan de esta forma, todo lo demás se nos da por añadidura. Todo se transforma en Cristo.

ATENCIÓN: El “como”.....Haces lo que estás haciendo....Pon toda tu atención en el momento presente, a su contenido inmediato, y mantenla ahí,- en la presencia de Dios. Sumérgete con todo tu ser en la actividad.

INTENCIÓN: El “por qué”.....Haces lo que estas hacienda.... hazlo por el amor a Dios, como por ejemplo, “mi intención es comerme este alimento por amor a Dios, consciente de la continua presencia de Dios en nosotros.”

TRANSMISIÓN: El “quién”.....Cuando la atención al momento presente y la intención pura se han establecido como un hábito, entonces te has convertido en un vehículo para la transmisión de la Palabra de Dios. Esta práctica al final, lleva a la oración infusa, a la paz y quietud del espíritu y a la transmisión de esta quietud a otros en el mundo. Las otras personas conocen que de alguna forma Cristo está actuando dentro de y a través de tí.

Esta es la atmósfera en la cual todos nosotros podemos crecer y florecer y volvernos seres plenamente humanos, plenamente vivos, plenamente como fuimos creados.

Himno Tradicional Cristiano

Cristo a cada lado mío,

Cristo delante de mí, Cristo detrás de mí,

Rey de mi Corazón.

Cristo dentro de mí,

Cristo debajo de mí,

Cristo por encima de mí,

Para nunca ausentarse.

Cristo a mi derecha,

Cristo a mi izquierda,

Cristo en todo mi alrededor.

Escudo en la contienda.

Cristo en mi dormir,

Cristo cuando me siento

Cristo cuando me levanto

Luz de mi vida

Adaptado por James Quinn/ El Pectoral de San Patricio, siglo VIII

UNA GUÍA PARA USAR ESTA PRÁCTICA

La intención de este folleto es servir como acompañante a la práctica diaria de la atención/intención a la presencia de Dios.

Haremos nuestra travesía con cinco maestros espirituales.....cinco enseñanzas, cinco formas de encarnar la presencia de Dios, cinco formas de ponernos la mente de Cristo.

Cada día, después de hacer la Oración Centrante, lee despacio, meditativamente y en voz alta el texto del mensaje diario en este folleto.

Escucha tranquilo/a y expectante, como si fuera dirigido a ti, insertando tu nombre en el lugar de la palabra “tú”.

Entonces, trabajando a través del lente de cada mini-práctica diaria, escoge deliberadamente una tarea – quizás alguna que preferirías no hacer – e intenta hacerla por amor a Dios, de acuerdo a la voluntad, la forma y el tiempo de Dios.

Examina, sin que sea crítica, qué te motiva a hacer esta acción en particular.
¿Es realmente por amor a Dios.... o es por obtener alabanza,
reconocimiento,
es por necesidad de afecto, de ser visto(a) como alguien especial,
o es motivado por celos, deseos de desquitarse, control de una situación,
o es por las interminables, sutiles, y no tan sutiles, motivaciones del
inconsciente?

Invoca al Espíritu Santo para que le infunda al trabajo Su presencia y acción a través tuyo.

Al final del día, pregúntate, ¿Cómo me fue con mi intención?
¿Qué es lo que Dios me está diciendo en mi vida ahora?

~

Antes de comenzar este caminar, estás invitado(a) a formular una intención para estos 40 días sagrados.
¿Qué es lo que realmente deseas en tu relación con Dios en este punto de tu jornada?

Una intención verdadera proviene de algo muy profundo,
de un corazón hambriento,
de la Divina Morada Interior hablándonos desde adentro.

La verdadera intención nunca pierde la esperanza...nunca desespera.
Una intención profunda eventualmente llega adonde quiere ir.

El mayor reto que se nos da en los Evangelios es:
“Busca primero el Reino de los Cielos” (Mateo 6: 33) –
es un cambio de motivación y de tener consciencia del Centro Sagrado.
A esto se le llama hacer todo en el nombre de Dios, convertirse en hijos de Dios.

UNA ORACIÓN PARA NUESTRA TRAVESÍA

POR LOS 40 DÍAS SIGUIENTES

UNA TRAVESÍA DE EXPECTATIVAS,

PURIFICACIÓN, TRANSFORMACIÓN...

Que tú comprendas que nada es imposible para Dios.

Que tu intención sea real.

Que tú recuerdes que puedes escoger

una atención llena de devoción

momento - a - momento – a – momento – a – momento...

una y otra vez, una y otra vez, una y otra vez a través de todo el día.

Que puedas llegar a la plenitud de la Gracia

Lleno(a) de la Luz de la Verdad.

*Que puedas desarrollar diariamente una relación cada vez mas profunda
con Dios*

En medio de las actividades ordinarias.

Y, como María, puedas encarnar la mejor parte

Y que no te sea quitada

Amen

DIA 1

EL CAMINITO DE SANTA TERESITA DE LISEUX

El publicano, se quedaba atrás y no se atrevía a levantar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho, diciendo: “Dios mío, ¡ten piedad de mí que soy un pecador! “.Yo les digo que este hombre estaba en gracia de Dios cuando volvió a su casa.....

Lucas 18: 13-14

TODO ES GRACIA

El publicano en la parábola viene del mundo secular.
Se queda, de pie, afuera de los recintos sagrados del templo y sencillamente
ora ...

Simplemente estaba haciendo lo que se suponía que hiciera en aquella cultura...aunque la conclusión probablemente le pudo parecer increíble a aquellos que le estaban escuchando en ese momento, porque la santidad estaba asociada con los lugares sagrados, los tiempos sagrados y el status social... En las enseñanzas de Jesús, los lugares sagrados (y personas sagradas) no son esenciales para que alguien pueda entrar al Reino de Dios.

El lugar sagrado es aquel donde tú estás. Es la vida cotidiana.

Esto es lo que es la transformación.

No es irse en peregrinación o entrar en un estado de vida especial.

Es cómo vivimos en donde estamos.

Lo que Teresita llamaba “El Caminito” es algo completamente sencillo, son las circunstancias del diario vivir y lo que hacemos con ellas.

“Todo es gracia” era uno de sus dichos favoritos –
un decir que aunque va directo al punto, aún es terriblemente duro de entender.

Podemos preguntarnos,¿Cómo es posible que todo sea gracia?

Thomas Keating, Sta. Teresita de Lisieux, Una Transformación en Cristo

PRÁCTICA

*En el día de hoy intenta ser compasivo en las circunstancias del día,
como una forma de estar atentos a Dios en todas las “gracias” que vendrán
hoy a ti*

DIA 2

TENGO SED

Jesús dijo, "Tengo sed"
Juan 19: 28

Teresita se dejó llevar por el impulso de la gracia de darlo todo a Dios.
Ella podía ver el rostro sagrado de Dios y Su agonía en la cruz....
de ver la práctica del sacrificio que la unía a Jesús,
articulando esas palabras reales pero también simbólicas,
"Tengo sed"....
Ella dedicó todas sus actividades diarias a Dios,
trabajando sin apresurarse, para permanecer en el momento presente.
No rechazaba nada que le fuera ofrecido.
y aprendió a preferir cualquier cosa que fuera sucediendo.

Mary Margaret Funk , *Tools Matter for Practicing the Spiritual Life*

PRÁCTICA

*Hoy "Prefiere cualquier cosa que suceda" .
Ábrete a todo lo que venga. Sé agradecido(a).
Reconoce que éste es el camino de Dios para tí.*

DIA 3

*Les aseguro que si no cambian y vuelven a ser como niños,
no podrán entrar al Reino de los Cielos.*

Mateo 18: 3

EI CAMINO DE LA INFANCIA ESPIRITUAL

Santa Teresita escribe, “la Santidad no consiste en esta práctica o en
aquella,
sino en una disposición del corazón de permanecer siempre humilde
y pequeña en los brazos de Dios,
pero confiando hasta la osadía en la bondad del Padre.....
“Aunque tuviera en mi conciencia cada pecado concebible,
yo no perdería nada de mí confianza....
Yo me arrojaría en los brazos del Padre
y estoy segura que sería recibida calurosamente.”

Thomas Keating, *St. Teherese of Lisieux, A Transformation in Christ*

Una criatura corre hacia los brazos de su madre, llena de entusiasmo y libre
de miedo;
sabiendo que va a ser abrazada y recibida gozosamente,
y no ofrece ninguna resistencia.
No tiene ojos para nadie más.
No le importa ser pequeña o grande,
ella solo sabe una cosa.
Pero sus acciones no expresan timidez alguna,
mas bien, es intrépida y audaz.
Ella siente que tiene el derecho de estar donde está
porque ella es la criatura de alguien de importancia.
Importancia suprema.

PRÁCTICA

*Intenta ser como niño(a) frente a tu Abba –“pequeño(a), abierto(a),
Receptivo(a) –que no sabe nada.
Escuchando. Confiando. Consintiendo.*

DIA 4

UN SANTUARIO EN LO COTIDIANO

*Tú siempre estuviste cerca de mí
Tú esperaste a que yo viera
Ahora Tú me guías con Tu consejo
Tú me guardas en Tu Corazón
¿Qué es mi Tesoro si no Tu amor?*

Salmo 73, Nan Merrill, *Salmos para Orar*

Para Sta. Teresita, el más pequeño de los actos se podía convertir en un ritual sagrado...
una ocasión para honrar al Tesoro de su corazón
a través de un consciente y amoroso cuidado al detalle, a la belleza.
Nosotros también podemos transformar las más simples funciones que hagamos y
ofrecerlas como rituales sagrados de adoración...
una vela que se encienda sobre la mesa de comer,
un pequeño vaso con flores que sea colocado al pie de la cama de un amigo enfermo,
un símbolo sagrado colocado a la vista cuando planchamos,
un pequeño altar creado en el mostrador de la cocina,
el dibujo hecho por un niño pegado a la puerta del refrigerador.
En esta forma, las pequeñas tareas diarias se convierten en momentos sagrados,
ocasiones para recordar y honrar al Tesoro de nuestros corazones y
compartir este Tesoro con otros.

PRÁCTICA

*En este día crea un momento que sea como un ritual. infundiendo en la tarea
detalles de belleza
Y prestando atención al tesoro que es ese momento.*

DIA 5

AMA COMO UN NIÑO, PELEA COMO JUANA DE ARCO

*Pues ustedes han muerto, y su vida está ahora escondida,
con Cristo, en Dios.*

Colosenses 3:3

El Camino a la santidad es el camino que marca la distinción entre una vida
diaria transformada
y la vida que aparenta ser piadosa pero no ha sido transformada...
involucra un cambio de actitud radical, un cambio que es humilde y a la vez
franco.

Somos llamados a amar con un abandono lleno de gozo,
con los brazos abiertos y la vulnerabilidad de un niño;
a actuar con valor que desconoce el miedo,
con una dedicación total a desear la voluntad de Dios....
todo ello sin mayor alboroto.

Esta forma de vida está oculta con Cristo, en Dios.
Nadie necesita estar enterado de ello.

PRÁCTICA

*En el día de hoy, intenta, por amor a Dios, sin temor alguno, ser invisible.
Sin reclamar reconocimiento, sin necesidad de ser escuchado,
sin necesidad de ser justificado.*

DIA 6

EL DIVINO JARDINERO

El jardinero contestó: “Patrón, deja la higuera un año mas, así tendré tiempo para cavarle alrededor y echarle abono. Puede ser que así dé frutos en adelante; si no, la cortarás,”

Lucas 13: 8 – 9

Surgen dificultades. Persiste la infertilidad. Falta la motivación. Sin embargo, se nos dice que sigamos creciendo, solo un añito más, sólo un añito más...

Y el Divino Jardinero continuará podando, echando agua y fertilizante.

Dios no hace desaparecer nuestros problemas y pruebas, sino que más bien se une a nosotros en ellos.

Para Sta. Teresita no eran desconocidos los sufrimientos, las enfermedades, la aridez, la depresión, o sea, la condición humana; sin embargo, persistió en su Travesía Espiritual. Persistió en dar todo a Dios, *en Cristo*.

PRÁCTICA

Persevera en medio de las dificultades o pruebas del día de hoy, ofreciéndolo todo a Dios con amor.

DIA 7

*Dios es amor. El que permanece en el amor,
en Dios permanece, y Dios en él...
Amemos nosotros, ya que Él nos amó primero.*

1 Juan 4: 16,19

¡O DIOS MÍO, YO TE AMO!

Estas fueron las últimas palabras de Sta. Teresita.
Ella vivió y murió en la plenitud del amor de Dios.
Hoy día es venerada como doctora de la Iglesia,
junto con otros personajes de renombre,
tales como Sta. Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz.
Aunque ella sólo tenía 24 años cuando murió,
Sta. Teresita aprendió lo que a la mayoría de nosotros
nos toma toda una vida llegar a entender:
Dios es sólo amor.
Dios lo único que desea de nosotros es amor.

PRÁCTICA

*Recuerda hoy que sólo se requiere una cosa: amar,
sin juzgar, sin expectativas, sin deseo alguno,
sin recompensa, aunque sea por un instante,
aunque sea con una sola persona.*

DIA 8

LA PRACTICA DE AUTO-ABANDONARSE DE JEAN-PIERRE DE CAUSSADE

*.....En realidad, una sola cosa es necesaria.
Maria escogió la parte mejor,
que no le será quitada.*

LUCAS 10:42

LA ÚNICA COSA NECESARIA

La “única cosa necesaria” se encuentra siempre en el momento presente. No es necesario escoger entre oración y silencio, privacidad o conversación, leer o escribir, reflexión o abandono de todo pensamiento, el frecuentar o evitar el contacto con personas espirituales, abundancia o hambruna, enfermedad o salud, vida o muerte; “la única cosa necesaria” es lo que cada momento trae consigo por los designios de Dios...

La única felicidad es vivir el momento presente, como si no hubiese algo más que desear en el mundo entero.

Mary Margaret Funk, Por los Senderos del Corazón

En un mundo de distracciones y afanes infinitos, raramente prestamos atención, atención de verdad, a otra persona. Dejar de lado nuestras agendas y programas y simplemente escuchar y estar totalmente presentes a alguien, es el mejor regalo que le podemos dar. Todos los moribundos sólo tienen ese único deseo. Y ¡cuán desesperadamente también los vivos desean esto mismo!

PRÁCTICA

*En el día de hoy dále a alguien el regalo de tu atención.
Intenta dejar irradiar la Presencia a través de tí.*

DIA 9

*Te basta mi gracia;
mi mayor fuerza se manifiesta en mi debilidad...
Por eso me alegro cuando me tocan enfermedades,
humillaciones, necesidades, persecuciones
y angustias por Cristo.
Cuando me siento débil, entonces soy fuerte.
2 Corintios 12:9-10*

EL PODER PERFECCIONADO

Jean-Pierre de Caussade, cuando menciona las pruebas que se presentan en la Travesía Espiritual, nos exhorta a soportar las condiciones externas de nuestras vidas que terminan siendo humillantes, tanto a nuestros propios ojos como a los de los demás. “Mas bien escondámonos detrás de estas apariencias externas y disfrutemos a Dios, Quien es la única fuente de todo lo que dentro de nosotros es bueno. Saquemos provecho de nuestras fallas... por el desafío de los demás, por nuestros temores e inseguridades, problemas, y todo lo demás, como para encontrar toda nuestra felicidad en Dios, Quien por medio de eso mismo, se entrega totalmente a nosotros como nuestro único bien. Dios desea morar en nuestro interior, en nuestra pobreza”. ³

³ Jean-Pierre de Caussade “The Joy of Full Surrender” (el Gozo de una Entrega Total).

En una época en la cual una de las revistas más populares se llama “Self” (Yo), es difícil imaginarse esta condición tan desconocida para la cultura contemporánea. ¿Será posible que Dios desea, y hasta prefiere, compartir mi pobreza? Ese acceso al reino de los cielos se encuentra tanto por medio de humillaciones y debilidad, como por medio de buenas obras y santidad, y ¿tal vez hasta más? Thomas Keating dice que en la cristiandad la motivación lo es todo. Eventualmente el Terapista Divino cambia las raíces mismas de nuestra motivación para entregarnos del todo a la voluntad del amor divino mismo.

PRÁCTICA

Un insulto, una debilidad, una humillación.... Hoy intenta usar la “Oración de Bienvenida” para enfocar y sumergirte en tus sentimientos, dales la bienvenida y déjalos ir.

DIA 10

*Del mismo modo, al presente,
vemos como si fuese un mal espejo y en forma confusa,
pero entonces será cara a cara.
Ahora solamente conozco en parte,
pero entonces le conoceré a Él
como Él me conoce a mí..
1 Corintios 13:12,13*

CÁNTICOS EN LA NOCHE

Pero tú dices “Está tan oscuro que no sé hacia donde dirigirme....
Mi espíritu anhela la luz pero mi corazón está en la oscuridad....
No entiende nada....

Pero de algún modo yo tengo la certeza, no sé cómo,
en lo profundo de mi corazón, de que éste es el camino correcto,
no porque los sentidos den evidencia de ello,
sino por un sentimiento que nace de la fe”
Ve donde quieras; no puedes extraviarte...

Nuestro Guía divino jamás nos hubiese reducido a la necesidad de caminar
de esta manera,
si no hubiese tenido la intención de cargarnos en Sus propios brazos...
Entonces, pensaremos sólo en amarlo...
Y esa es nuestra única responsabilidad...

Jean-Pierre de Caussade – “*The Joy of Full Surrender*” (*El Gozo de una Entrega Total*)

La sequedad o la confusión, la aridez o la iluminación...
no tienen ninguna importancia.

La parte nuestra es presentarnos, estar presentes a ese momento, prestando
atención...

es retornar a nuestra intención de hacer lo que está enfrente de nosotros,
inspirados por la fe de que estamos caminando con nuestro Guía divino.

PRÁCTICA

*En el día de hoy no voy a juzgar el valor de mi práctica,
de mi virtud, de si lo merezco, o mi santidad;
Tampoco juzgaré cómo me está yendo en la travesía,
o aún si estoy en el camino correcto.
Yo camino sólo con Dios.*

DIA 11

LA MENTE EN SILENCIO

*Un tiempo para rasgar,
y otro para coser;
un tiempo para callarse,
y otro para hablar*
Eclesiastés 3:7

Meister Eckardt dijo “no hay nada que se parezca más a Dios que el silencio.”

Hay dos palabras latinas que traducimos como “silencio”:

Quies, que significa silencio físico y quieto, y

Silentium, que significa un estado mental,

una actitud dirigida conscientemente hacia Dios y hacia los demás.

Es atención.

Cuando estás prestando toda tu atención a algo, cesa la conversación interior.

Conversación interior es el comentario continuo que ocupa cada uno de los momentos que vivimos

Si no se controla, es agotador, desperdicia nuestra valiosa energía, y hasta causa enfermedades.

Estar atento, *en Silentium*, *en Cristo*, es reconfortante.

PRÁCTICA

Hoy proponte dirigir tu atención a lo que estás haciendo en el momento, en la presencia de Dios

Cuando te des cuenta, deja de rumiar el pasado e imaginarte el futuro.

DIA 12

LA ESCUELA DEL ESPÍRITU SANTO

*He manifestado Tu nombre
a los que me diste...
Juan 17:6*

Aquello que verdaderamente nos instruye es lo que nos llega
momento a momento por la voluntad de Dios.

Esta es la sabiduría que se gana por experiencia,
que Cristo se complació en adquirir antes de enseñar a los demás...

Nosotros sólo sabemos a perfección lo que hemos aprendido
por un sufrimiento o por una acción.

Esta es la Escuela del Espíritu Santo, Quien habla las palabras de vida al
corazón...

Tan solo tenemos que escuchar a Dios momento a momento
si queremos ser instruidos en el conocimiento que guió a los santos,
y que es todo práctica y experiencia.

Jean-Pierre de Caussade, *"The Joy of Full Surrender" (El Gozo de la Entrega
Total)*

PRÁCTICA

*Hoy, proponte escuchar a Dios en la persona del vendedor de la tienda,
en la del niño, del anciano, del compañero de trabajo tan conocido,
del miembro de familia, que llama por teléfono.
Ellos están allí para tu transformación al amor.*

DIA 13

*En Cristo, Dios nos apartó,
a los que estábamos esperando al Mesías.
Él, que dispone todas las cosas como quiere,
Efesios 1: 11,12*

S D G

Al comienzo de sus composiciones, Bach por lo general ponía las letras
SDG:

Soli Dei Gloria, a Dios solamente la gloria.

Bach no experimentó entre la música sagrada la secular,
que es lo que sucede a menudo a los compositores contemporáneos.

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

Hno. Victor –Antoine d'Ávila – Latourrette, *Un año monõyivo*.

Si actuamos “en Cristo”, abrazamos un apostolado por medio del cual
todas las cosas se logran para Su gloria,
para la gloria de Su Reino en la tierra.

Nosotros nos entregamos de todo corazón,
sin preocuparnos por los frutos de nuestros actos,
colocándonos en las manos de Dios
sin ningún comentario interior acerca de lo que hicimos ni de
cómo va a beneficiarnos a nosotros o beneficiar a otros.⁴

PRÁCTICA

“A Dios solamente la gloria”....

Esta es nuestra oración afirmativa el día de hoy.

*Escribámosla en una tarjeta y coloquemosla enfrente de la computadora,
sobre el escritorio,*

En el tablero del carro, en la puerta de la nevera, o peguémosla al teléfono.

Dios está a cargo de los resultados.

Nosotros estamos a cargo de nuestra intención y nuestra atención.

⁴ Mary Margaret Funk, *El Corazón en Paz*.

DIA 14

*Por Él se hizo todo y nada llegó a ser sin Él.
Lo que llegó a ser, tiene vida en Él,
y para los hombres esta vida es la luz.*
Juan 1: 3-4

EL SACRAMENTO DEL MOMENTO PRESENTE

¿Acaso no sabemos que a través de todo lo creado, y de todo evento,
Dios desea unirse a nosotros, y que Dios ha ordenado, arreglado y permitido
todo lo que se relaciona con nosotros, todo lo que nos sucede,
para poder llegar a esta unión?

Con ese fin, Dios usa tanto las mejores como las peores de sus criaturas,
Tanto los eventos más desagradables como los más placenteros y
agradables....

Si esto es cierto, ¿no debería cada momento de nuestras vidas convertirse
en
un medio de comunicación con el amor de Dios?

Y ¿no debería esa comunión de cada momento producir tantos frutos en
nuestras almas
como aquello que recibimos en la comunión del Cuerpo y Sangre del Hijo de
Dios?

Le Sagrada Eucaristía, ciertamente, tiene una eficacia sacramental,
Que por supuesto el sacramento del momento presente no puede tener,
Pero de otro lado, ¡cuántas veces puede repetirse esta forma de
comunicación!

Jean Pierre de Caussade *"The Joy of Full Surrender"*

PRÁCTICA

*Hazte el propósito en el día de hoy de que cada momento se convierta en un
sacramento.*

Ofrece y recibe el sacramento del momento presente

DIA 15

LA PRÁCTICA DE LA PRESENCIA DE DIOS DEL HERMANO LAWRENCE

*Pero de ninguna manera me preocupo por mi vida,
Con tal de terminar mi carrera
y cumplir el ministerio que he recibido de Jesús Nuestro Señor
De anunciar el evangelio de la gracia de Dios.*
Hechos 20: 24

CONVERSACIONES CON DIOS

No hace falta estar en la iglesia para estar con Dios,
Podemos hacer de nuestro corazón una capilla privada
En donde podemos retirarnos para comunicarnos con Él,
En paz, con humildad, y con amor.
Estas conversaciones íntimas con Dios están al alcance de todos,
unos más que otros. Él sabe de lo que somos capaces.
Comencemos. Llénense de valor. La vida es corta....
Exígele a Dios Su gracia.
Hno. Lawrence, *La Práctica de la Presencia de Dios*.

¿Cómo se hace esta práctica?
Escogemos con frecuencia ponernos en la Presencia de Dios.
Conversamos con Dios, sin importar adonde nos encontremos,
Pidiéndole lo que necesitamos, incesantemente,
deleitando a Dios con un sinnúmero de detalles de nuestra vida .
Vivimos como si tan sólo existiéramos Dios y nosotros en el mundo.
Es una conversación sostenida continuamente.
Mary Margaret Funk, *"Por los senderos del corazón"*

PRÁCTICA

*La mayor parte del tiempo actuamos como si Dios estuviera ausente.
En el día de hoy vamos a dejar que nuestro corazón tenga un cambio de actitud.
Comenzaremos el día escogiendo un momento para "conversar" con Dios.
Podría ser temprano en la mañana, o podríamos dejar que suceda espontáneamente.
También podría ser al terminar el día, cuando revisemos los eventos del día.
Lo importante es hacerlo.*

DIA 16

PARTÍCIPIES EN LA GRACIA

*Doy gracias a mi Dios
cada vez que me acuerdo de ustedes,
y siempre que rezo por todos ustedes lo hago con alegría...
Ustedes están conmigo y participan de la misma gracia.....
Filipenses 1:3,7*

En medio de la comunidad de aquellos que buscan hacer de Dios el centro
de sus vidas,

Encontramos los amigos del alma.

Nuestra comunidad va más allá de la educación, condición social,
doctrinas, y dominios de la Iglesia.... Y hasta la personalidad.

Nos acompañamos mutuamente en la travesía,
elevándonos unos a otros en una red de apoyo que es el Cuerpo Místico de
Cristo.

Su fortaleza pasa a ser nuestra fortaleza, su alegría nuestra alegría.

El Hermano Lawrence nos encarece que promovamos nuestras vidas y las
vidas de los demás hacia Dios: “No se agobien con la carga de reglamentos
o devociones personales, sino que actúen con fe, amor y humildad. Uno no
se convierte en santo de un día para otro... ayúdense unos a otros con
nuestro consejo y aún más, por nuestro buen ejemplo.”⁵

⁵ El Hno. Lawrence, “La Práctica de la Presencia de Dios”.

PRÁCTICA

*En el día de hoy proponte ser un amigo del alma,
y con amor dedícate a un amigo, un compañero de trabajo, o a un
miembro de familia..*

DIA 17

DA TODO PARA RECIBIR TODO

*En realidad no estoy solo:
El Padre está conmigo.
Juan 16:32*

Mi Reverenda Madre,
Como usted está seriamente interesada en que yo le enseñe el método que yo he seguido para llegar a este estado de permanecer en la presencia de Dios,
que Nuestro Señor en su infinita bondad me ha permitido alcanzar....
Habiendo encontrado otros métodos de llegar a Dios,
y diferentes prácticas para obtener una vida espiritual,
he decidido que éstos servirían más de obstáculo que de ayuda en lo que yo buscaba,
que no era otra cosa que desear pertenecer totalmente a Dios.
Esto me llevó a decidir que darlo todo para ganarlo todo;
así que después de haberle dado a Dios todo, en expiación de mis pecados,
comencé a vivir como si en el mundo entero no existiese otra cosa que Dios y yo....
Le rendí adoración cada vez que pude, manteniendo mi mente en Su presencia
y regresando a ella cuando empezaba a divagar....
Hice esto durante el día... todo el tiempo, a toda hora, en cada momento,
aún en los momentos más ocupados en mi trabajo.
Finalmente, el efecto de estar repitiendo estos actos, es que se convierten en hábitos...
Jamás tendré palabras suficientes para dar gracias...
El Hno. Lawrence, "La Práctica de la Presencia de Dios".

PRÁCTICA

*En el día de hoy fija tu intención en recordar la sagrada presencia de Dios durante un tiempo de mucha actividad. Observa cómo eso cambia tu disposición interior,
Tus relaciones, tu energía.*

DIA 18

*Porque así como los sufrimientos de Cristo se vuelcan sobre nosotros
así mismo también nos viene de Cristo un consuelo muy grande.
Nuestras angustias les traen a ustedes consuelo y salvación,
y nuestro consuelo también les trae consuelo
en el momento en que soportan pacientemente
los mismos sufrimientos que padecemos nosotros.
Nuestra esperanza es muy segura respecto a ustedes,
pues si comparten nuestro sufrimiento
tendrán también parte en nuestro consuelo.*

2 Corintios 1: 5-7

LAS NOTICIAS QUE NO QUEREMOS ESCUCHAR

Madame:

Tenemos un Dios de bondad infinita, Quien conoce nuestras necesidades.
Siempre he pensado que El le permitiría a uno sufrir grandes aflicciones.

Él vendrá en su tiempo oportuno, y cuando menos uno lo espere.

Debes tener más esperanza que nunca en Él.

Únete a mí para agradecerle las gracias que te ha concedido, principalmente
la fortaleza y paciencia que te ha dado en tus aflicciones.

Es una prueba de cuánto se preocupa por ti.

Halla consuelo en Dios y dale gracias por todo....

Hermano Lawrence, *La Práctica de la Presencia de Dios*.

PRÁCTICA

*Podemos proponernos el sufrir a propósito las pruebas que se nos
presentan,*

Ya sean grandes o pequeñas;

*o sea, estamos dispuestos a pasar trabajos por el amor de Dios, para
purificarnos,*

*en agradecimiento a que Dios ha puesto Su confianza en nosotros
al darnos tales pruebas. Esta enseñanza es dura.*

En el día de hoy, ¿podemos proponernos entender esto?

DIA 19

LA PRÁCTICA DE SIMPLEMENTE OBSERVAR

*Guárdame como a la niña de Tus ojos,
escóndeme bajo a la sombra de Tus alas,
Salmo 17: 8*

El Hermano Lawrence perfeccionó la “Práctica de la mirada simple”,
¡El notar que Dios me mira! ⁶
Aun cuando mi atención puede disiparse, puedo estar seguro que la de Dios
no lo hace.
Y Dios tampoco flaquea, tampoco condena, tampoco Le dejamos de gustar
porque flaqueamos.

~

Dios está presente en todo, es como el ojo de una cámara fotográfica,
Que enfoca las cosas tal como son,
Pero de otra parte es posible que nosotros no estemos presentes ante Dios.
Al igual que los sujetos de una fotografía cualquiera,
puede ser que no percibamos que alguien vea algo maravilloso y bello en
nosotros,
y nos está tomando una fotografía.
Thomas Keating, *Intimidad con Dios*

⁶ Mary Margaret Funk, *El Corazón en Paz*

PRÁCTICA

*Préstale atención a la Presencia que está atenta a ti,
amándote como si fuese un abuelo amoroso, listo para recibirte en sus
brazos si caes,
siempre admirando tu trabajo, esperando ansiosamente a que le otorgues la
más mínima mirada.*

DIA 20

DÉMONOS PRISA

*Les digo ¿Cómo pueden dormir?
Levántense y oren para que no caigan en la tentación.*

Lucas 22:46

El tiempo apremia y cada persona es responsable por sí misma....
Comencemos.... tenemos poco tiempo de vida....
Vivamos y muramos con Dios....
puesto que Dios en su infinita misericordia todavía nos concede algo de
tiempo,
comencemos en serio, recuperemos el tiempo perdido, retornemos.....
Hermano Lawrence, *La Práctica de la Presencia de Dios*

PRÁCTICA

*Este es el día que hizo el Señor. No hay otro igual.
Puede ser el último de nuestros días.
¿Cuál es la intención de nuestros corazones?
¿Qué palabra deseamos tener en nuestros labios?*

DIA 21

SELECCIÓN DE IDENTIDAD

*Y ahora no vivo yo,
sino que Cristo vive en mí.
Gálatas 2 : 20*

Somos llamados a la presencia de Dios por el hecho de haber nacido,
Pero tan solo nos hacemos presentes a Dios al consentir a ello.
Al irse desarrollando lenta y gradualmente nuestras facultades y nuestra
capacidad para relacionarnos, nuestra habilidad para establecer una relación
con Dios aumenta.
Cada nuevo nivel de profundidad en hacernos presentes requiere un nuevo
consentimiento.
Cada nuevo despertar a la presencia de Dios cambia nuestra relación con
nosotros mismos,
con las otras personas, y con todo lo demás.
Crecimiento en la fe significa crecimiento en la percepción correcta de toda
realidad.
Thomas Keating, *Intimidad con Dios*.

PRÁCTICA

*En el día de hoy, tomemos la disposición adquirida en la Oración Centrante
e introduzcámosla en nuestra vida ordinaria.
Consentimos a la revelación de nuestro destino que nos trae cada momento,
Deseando solamente estar en Su Presencia*

DIA 22

EL CAMINO DEL MONJE EN EL MUNDO DE WAYNE TEASDALE

*Pues nosotros no tenemos aquí nuestra patria definitiva,
sino que buscamos la venidera.*

Hebreos 13:14

UN MONJE EN EL MUNDO

Estar en el mundo siendo monje, alguien consagrado a Dios,
es ante todo estar *en* el mundo, pero no *formar parte* de él.
Fue en las remotas regiones del desierto de Siria, Palestina y Egipto
en donde los padres y madres del desierto pasaron su prueba...

El desierto era el sitio de desafío y
de poner a prueba su temple como contemplativos dedicados a Dios.
Ahora, en nuestros tiempos, el desierto es la ciudad, o sea, en medio de la
civilización...

El mundo es, esencialmente, un sitio de exilio.
Aquí nunca nos vamos a sentir en casa...
somos transeúntes, peregrinos que seguimos nuestro camino ...

Hay en estos tiempos una necesidad especial de la presencia de místicos en
el mundo.

Su visión interior, su dedicación a la contemplación, y su corazón son
necesarios para los que buscan máxima integridad, alegría y paz interior, los
cuales todos provienen de vivir una vida espiritual. La necesidad es
general... de responder al inmenso sufrimiento que continuamente
encontramos... el ser una muestra de amor y de esperanza para aquellos
que son tan vulnerables en este mundo indiferente y difícil.

Wayne Teasdale, *A Monk in the World (sin traducir)*.

PRÁCTICA

¿Quién sufre alrededor nuestro?

¿Quién necesita ser escuchado?

¿Quién necesita experimentar la Presencia con su aceptación y amor?

*En el día de hoy puedes tratar de manifestar esta Presencia
dándole atención a alguien que lo necesita?*

DIA 23

*Esa gloria que me diste,
se la di a ellos,
para que sean uno
como Tú y yo somos uno.
Así seré yo en ellos y Tú en mí,
Y alcanzarán la perfección en esta unidad...
Y que yo los he amado
Como Tú me amas a mí.
Juan 17: 22, 23*

EL LLAMADO URGENTE

¿Qué origina la contemplación y la acción que fluye de ella?
Los budistas lo llaman “ascenso interdependiente”.
La ciencia lo llama “unidad del cosmos”, una red fundamental en las relaciones.
Los cristianos lo llaman “El Cuerpo místico de Cristo”.

Aquí tenemos una realidad, un sistema cósmico de vida en el cual participamos todos.
Un sistema que es interdependiente e interconectado.
La realidad de los medios de comunicación nos muestra esto a diario en forma obvia.
Los efectos de un gran huracán hacen mella en el mundo entero.
Juntos experimentamos el duelo.
La puesta del sol destella su luz en todo el cielo.
Juntos disfrutamos la belleza.
Nace un niño, y juntos celebramos.
El Espíritu nos invita a comprender que somos uno,
una experiencia de cada momento que pasa,
nos invita a que permitamos el ser transformados
por este entendimiento y así transformar al mundo.

PRÁCTICA

*En el día de hoy reflexiona en el gran precio pagado por todo lo que tienes y has usado.
Muchos trabajaron muy duro y han sufrido mucho, para que todo te fuese dado.
Al inhalar reconoce tu deuda y tu responsabilidad para con la vida.
Al exhalar deja que salga tu gratitud y amor por nuestro Creador y por
nuestro planeta.*

DIA 24

ATENCIÓN CONTEMPLATIVA

Pero el propio Espíritu intercede por nosotros
con gemidos que no se pueden expresar.
Y aquel que penetra los secretos más íntimos,
conoce los anhelos del Espíritu
cuando ruega por los santos
según la manera de Dios.
Romanos 8:26-27

La sociedad moderna genera una corriente constante de ruido, lo cual refleja
mentes distraídas y corazones atiborrados que están adictos a fines banales
y
a la constante búsqueda de “más”...

Al mismo tiempo, es posible vivir desde una dimensión diferente.,
vivir una vida secular de profundidad y creatividad y paz.
Esta dimensión es una forma de relacionarse con todas las cosas:
Con el cosmos, el mundo natural, la sociedad , la gente, Dios y uno mismo.
Esta se la vida del contemplativo en el mundo.
Es una vida que se basa en una intención y un profundo nivel de atención.
Incluye el estar alerta, atento, receptivo y dispuesto a responder a la
situación que se presente.

Es un compromiso a prestar atención al misterio divino, que lo envuelve todo,
lo sostiene todo.

Es esa una reorientación de valores y actitudes, bastante desconocida en
nuestros tiempos.

La persona contemplativa está abierta a la posibilidad de comunión con la
Fuente
en todas y cada una de sus acciones.

La atención contemplativa es cultivada por medio de una profunda atención a
lo que tenemos delante; requiere una intención de buscar y a estar receptivo
a lo Divino,
dondequiera que estemos, o que miremos.

La misma Presencia Divina hace que despierte esta capacidad en nosotros.

PRÁCTICA

La disposición de atención contemplativa se cultiva en una atmósfera de silencio y soledad,

casi imposible en la vida de algunos de nosotros.

Pero lo que sí es posible es apagar el ruido consciente e intencionalmente – y enfocar nuestra atención en hacer lo que hacemos por el amor a Dios sin el ruido de fondo.

Trata de conducir sin escuchar el radio, y pasar una velada sin televisión, sin periódico, o sin computadora, y hasta sin leer un libro.

¿Qué descubres?

DIA 25

LA RESPIRACIÓN: EL ANCLA PERSONIFICADA DE LA ATENCIÓN

*Jesús les volvió a decir:
"La paz esté con ustedes.
Así como el Padre me envió a mi,
así los envió a ustedes."
Dicho esto, sopló sobre ellos:
"Reciban el Espíritu Santo."
Juan 20: 21-22*

Reconocer a Dios a través de la respiración es darse cuenta de la sutil presencia de Dios a través de nuestro propio respirar. El respirar puede servir como un ancla que se personifica como atención,⁶ desde la cual nos podemos abrir a lo sagrado de las Escrituras, así como también a lo sagrado de la vida cotidiana. Es posible dejarse absorber totalmente en la respiración divina... e interiormente darse cuenta de nuestra propia total interdependencia y la de todos los seres humanos, en este acto de nuestro Creador. Literalmente el aliento nos está dando vida a cada momento.

PRÁCTICA

*Cuando nuestra atención comienza a divagar, o cuando nuestros pensamientos nos producen ansiedad, miedo, ira, celos, ambición u otras emociones que no son propiamente caritativas.
Podemos elegir el retornar a la respiración sagrada, a sabiendas de que la presencia del Espíritu Santo reside en la respiración y a través de ella,
anclándonos en el momento presente.*

⁶ Mary Margaret Funk, *El Corazón en Paz*

DIA 26

EL MEJOR DE LOS CAMINOS SEGÚN SAN PABLO

TERMINA EL CURSO

*El amor es paciente, servicial y sin envidia.
No quiere aparentar ni se hace el importante...*
1 Corintios 13:4

En la crisis de su vida, San Pablo no buscó fama ni admiración fuera de la causa por la cual estaba luchando, de terminar el curso que el Señor Jesús le había dado, de dar testimonio al evangelio de la gracia de Dios. (Hechos 20:24) Él no se consideró como un gran santo o evangelista, como se le considera ahora, sino como alguien enviado por Cristo para completar una cierta tarea. Él literalmente se abandonó en su vocación inspirada por Dios. De lo único que se jactó fue del día de Cristo, en que muy acertadamente generó la luz en el mundo, y de no haber trabajado en vano.
(Filipenses 2: 15-16)

Pablo estaba respondiendo al llamado que recibió.
Los resultados dependían de Dios

PRÁCTICA

*Haz lo que estás haciendo por el amor de Dios.
Deja de estarte preocupando por la recompensa,
el reconocimiento y los resultados.*

DIA 27

LA ÚNICA COSA NECESARIA

*El amor no actúa con bajeza,
ni busca su propio interés.
1 Corintios 13:5*

Tengo esperanza y estoy seguro de que no seré avergonzado por nada, sino que creo con toda franqueza, ahora igual que siempre, que Cristo será glorificado en mi cuerpo, bien sea en vida o en la muerte...

Esto lo se, con toda confianza: que seguramente me quedaré y permaneceré con todos ustedes para que puedan progresar y alegrarse en su fe... Si dan algún valor a las advertencias que hago en nombre de Cristo, si pueden oír la voz del amor y quieren hacer caso de la comunión que existe entre nosotros por el Espíritu Santo, si hay en ustedes alguna compasión y ternura, les pido algo que me llenará de alegría: tengan un mismo amor, un mismo espíritu, un único sentir, y no hagan nada por rivalidad o por vanagloria...

Al contrario, que cada uno, humildemente, estime a los otros como superiores a sí mismo...

No busque nadie sus propios intereses, sino más bien el beneficio de los demás.

Tengan unos con otros las mismas disposiciones que tuvo Cristo Jesús: Él, siendo de condición divina, no reivindicó en los hechos Su igualdad con Dios, algo digno de admirar, sino que se despojó, tomando la condición de servidor, y llegó a ser semejante a los hombres.

Filipenses 1:20,25, 2:1-7

Lo que forma en San Pablo la intención de su propósito comienza con la visión del Cristo resucitado, que le impone la obligación de dar testimonio del evangelio de la gracia de Dios.

A medida que su trabajo para llevar a cabo su intención fue progresando, San Pablo llegó a convencerse que había sido escogido “desde mi nacimiento” para este papel histórico.

Lo entregó todo a su Centro Sagrado, que era su centro de gravedad. Ninguna circunstancia exterior logró estremecer la esencia de su intención.

Nuestras mentes por lo general están tan dispersas que a los pocos minutos de haber expresado la intención de hacer algo por el amor a Dios, ya se nos ha olvidado, al identificarnos con las trivialidades y preocupaciones de nuestras vidas cotidianas. O, rápidamente nos damos cuenta de que el subconsciente tiene una motivación diferente. Cuando finalmente se establece una intención pura, estás viviendo en la intencionalidad de Dios, que es manifestar infinita compasión en las circunstancias presentes, sin importar cuan dolorosas o cuán alegres sean.⁷

PRÁCTICA

Retoma algo que intencionalmente quieras hacer estrictamente por el amor de Dios. Observa la tendencia de tu “Falso Yo” de usurpar esta intención.

Obsérvala sin criticarla.

Déjalo ir. Regresa a tu intención una y otra vez.

⁷ Thomas Keating, “*The Practice of Attention/Intention*”

DIA 28

EL HUMILDE APRENDIZ

*El amor nunca se alegra de algo injusto y
Siempre le agrada la verdad.
1 Corintios 13:6*

*...Manifestando la verdad es como podemos encomendarnos, ante Dios,
a que nos apruebe cualquier conciencia humana.
A ese Cristo Jesús proclamamos como Señor:
no nos pregonamos a nosotros mismos, servidores de ustedes por Jesús.
Ahora bien, Dios, que dijo: “Brille la luz en medio de las tinieblas”,
es El que se hizo luz en nuestros corazones para que se irradie la gloria de
Dios,
como brilla en el rostro de Cristo... Por eso no nos desanimamos.
Al contrario, mientras nuestro exterior se va destruyendo, nuestro hombre
interior se va renovando día a día. La prueba ligera y que pronto pasa nos
prepara para la eternidad una riqueza de gloria tan grande
que no tiene igual. Nosotros, pues, no nos fijamos en lo que se ve, sino en lo
invisible, ya que las cosas visibles duran un momento y las invisibles son
para siempre.
2 Corintios 4:2,5,6.*

La más importante de todas las verdades,
la fuente del valor inmutable y optimismo infalible de San Pablo,
lo que hace posible su propia liberación de sentirse inútil, de sentir
incertidumbre y desesperación, era el conocimiento íntimo de Dios como
“Abba” (Papá).

Además, este “Papá” era infinitamente compasivo hacia su creación y era
factible conocerlo.

La razón por la cual San Pablo podía irradiar alegría en medio del
sufrimiento,
era que su alegría venía, no de sus expectativas de lograr una perfección
moral,
ni de su adherencia a las leyes, ni de consolaciones espirituales,
ni de experiencias extáticas o un reconocimiento externo o el éxito
Por el contrario, su alegría provenía de la Verdad, la verdad de la Divina
Morada Interior.

La tradición cristiana llama esto una vida de fe.
Es una vida de relacionarse.... de relacionarse en el espíritu de Cristo.
Cuanto más nos sometamos a esta relación,
tanto más tendremos una orientación nueva y totalmente distinta de la vida

PRÁCTICA

*Un aprendiz es uno que por experiencia, observación y entrenamiento,
se convierte en experto en alguna profesión.*

En el día de hoy, practica ser un humilde aprendiz de Cristo,

*cultivando la actitud atenta y receptiva de alguien que está ansioso por
aprender.*

¿Qué me va a enseñar Cristo hoy?

DIA 29 HOSPITALIDAD INCONDICIONAL

*El amor lo disculpa todo; todo lo cree; todo lo espera y todo lo soporta.
El amor nunca pasará....
1 Corintios 13:7-8*

Todos los dones espirituales, sin importar cuan inspiradores sean,
deben ser puestos a prueba por amor.
Nada que sea bueno se hace con orgullo,
sino que más bien el amor consciente va unido a una intención más elevada,
un bien más elevado, un perfeccionamiento gradual y continuo.
“El amor perfecto” que se menciona en los evangelios,
significa que ha alcanzado algún tipo de perfección.
Es un tipo diferente de amor.
Así como todas las formas de experiencia humana son imperfectas y
transitorias,
ese tipo de amor tiene que tener como su fuente, a Dios.
Como lo enseña San Juan, “Dios es amor” y la única forma en que se vuelve
perfecto es sabiendo y reconociendo la existencia de Dios en nuestro interior
y en el interior de todo.
El amor permanece, el amor nunca pasa.

¿Impone Dios algún significado a mi vida por medio de influencias externas,
tradiciones, rutinas, leyes, sistemas u otras personas en la sociedad?
¿O será que mi llamado es a crear desde mi interior un significado que refleje
la verdad de Dios y me haga su “Palabra”, expresada libremente en mi
situación personal?⁷

Si esto es así, deberíamos seguir el ejemplo de Pablo, con una identidad
auténtica,
escondida en Cristo y que se encuentra solamente en Cristo,
y así hacer uso de que somos libres para amar de verdad,
con toda autenticidad y responsabilidad.
Podemos lograrlo, porque Dios primero así nos ama.

⁷ Thomas Keating, “*The Practice of Attention/Intention*”

PRÁCTICA

Uno de los frutos de la atención amorosa es un corazón lleno de gratitud y hospitalidad.

Hospitalidad llevada al extremo... una hospitalidad que implica estar abierto a todos, y se extiende a todos.

En el día de hoy practica esa hospitalidad incondicional de Dios.

DIA 30-39

PRÁCTICA

Cada día, después del período de Oración Centrante, mantén la intención de percibir la presencia de Dios en tu vida cotidiana. Usa cualquiera de las otras prácticas contemplativas, Oración Centrante, Lectio Divina, la Oración de Bienvenida, y la Oración en la Actividad, como un medio de permanecer o retornar a la presencia de Dios en el transcurso del día.

DIA 40

CONGREGACIÓN

Señor, queremos ver a Jesús
Juan 12: 21

Nos abrimos a la Presencia y Acción del Espíritu,
aquí y ahora, en la rutina de nuestra vida diaria.
Tratamos de avanzar más allá de nuestras propias limitaciones, debilidades,
contradicciones,
y más allá de sentirnos indignos.
Dicho de otra manera, deseamos ver a Jesús, contemplar Su rostro,
reflejar Su luz sobre toda la humanidad. sobre la vida entera.
Deseamos ser testigos al amor que revela la faz del Señor.
Este es el Reino de Dios,
el Reino que fue creado para que entráramos en él y lo conociéramos,
en este mundo, en esta vida.
Ahora es el momento.
Enfoquemos nuestra intención en hacerlo todo por una mayor gloria de Dios,
por nuestra propia transformación, por la transformación del mundo entero.
Ahora es el momento

PRÁCTICA

En el día de hoy proponte mantener esa intención por un mayor período de tiempo, que puede ser un año. Sugerimos seguir el siguiente método....

ORACIÓN PARA ESTABLECER UNA INTENCIÓN

Acude a nuestro Padre, Creador de todo,
para pedirle que te guíe en establecer tu intención,
una intención que honre la voluntad de Dios.

Abre tu corazón dispuesto a,
escuchar, consentir, y abandonarte.

Después de un período de silencio profundo, escribe tu intención
y coloca el pedazo de papel en un lugar especial, que puede ser tu Biblia.

Dí una oración final que exprese tu agradecimiento, que puede ser la
siguiente:

Señor,
Tú prometiste que yo podía ser uno contigo, como Tú eres uno con el Padre.
Permite que yo llegue a ser perfecto como Tú llegaste a obtener perfección.

Permite que yo sea amado como Tú fuiste amado por el Padre.

Concédeme la sabiduría,
La gracia,
El valor,
La fortaleza para seguir por el camino
que Tú tienes diseñado para mí.

Concédeme que la intención que me propongo,
sea para gloria Tuya,
la gloria de Tu reino en la tierra,
y que mi gozo sea completo en Ti.

Amén.

*La Presencia Divina está muy cercana y próxima
cuando estamos llevando a cabo los actos más sencillos...*

*Cuando Dios le da vida al “hombre nuevo”
en el silencio interior con el punto de vista mundano
que Cristo comparte contigo en el silencio,
Su perspectiva de las cosas se vuelve más importante
que la tuya propia.
Es entonces cuando te pide que vivas esa vida nueva
en las circunstancias de la vida cotidiana,
en tu rutina diaria, en tu lucha contra el mundanal ruido,
los obstáculos y la ansiedad.
El alternar entre el silencio profundo y la acción
gradualmente los va acercando entre sí.
Te integras totalmente,
Y siendo un contemplativo,
puedes también estar metido de lleno en la acción.*

*Eres María y Marta al mismo tiempo....
establecido en la dimensión
contemplativa del evangelio,
que es un estado de consciencia nuevo y transformado.*

Thomas Keating, “Mente Abierta, Corazon Abierto”

Verdaderamente, esta es la única cosa que se necesita en el mundo hoy.
Es una manera de vivir revolucionaria.

LOS MAESTROS

Therése de Lisieux
1873-1897
Alecon, Francia

La belleza de la vida de Sta. Teresita se encuentra en los detalles. Su vida fue corta, murió a la edad de 24 años. Entró a un monasterio carmelita a unos pocos minutos de distancia de su casa, y experimentó la vida del claustro durante menos de 10 años. Toda su genialidad y energía estaban enfocados en ser pequeña, en perfeccionarse en lo que ella llamaba “el caminito”, en contemplar cosas celestiales con el asombro de un pequeñuelo. Fue en la contemplación de cosas pequeñas que Teresita fue capaz de penetrar misterios enormes. Su autobiografía espiritual fue publicada bajo el título de “La Historia de un Alma”, en la cual ella explica su “Caminito”, un camino al cielo que cualquiera podría seguir, o como su propia hermana lo describió, creciendo en gracia al multiplicar “actos de virtud microscópicos.”

The Magnificat, Octubre 2004

Jean Pierre de Caussade
1675-1751
Toulouse, Francia

Jean Pierre de Caussade fue un sacerdote jesuita, quien durante el tiempo de su sacerdocio, sirvió como director de una casa de Monjas de la Visitación. Fue durante este tiempo que este ministerio de dirección espiritual y sus enseñanzas sobre Abandono a la Divina Providencia se desarrolló. El amor de Jean Pierre por estar a solas y por el silencio hicieron que sus deberes administrativos se hicieran pesados, pero en cartas que escribió a las monjas describió su disposición a abandonarse cada día a los eventos de ese día considerándolos manifestaciones de la voluntad de Dios. El conjunto de sus cartas y conferencias fue compartido privadamente primero entre las monjas antes de que fuese publicado. Otra versión de sus obras se titula “El Sacramento del Momento Presente”

Mary Margaret Funk, *El Corazón en Paz*.

Hermano Lawrence of the Resurrección (Lorenzo de la Resurrección)

1614?-1691

Lorraine, France

El Hno. Lawrence entró a la comunidad carmelita en París cuando estaba llegando a los 40 años de edad. Sus superiores le asignaron trabajos serviles y sirvió en la cocina durante muchos años, hasta que un ataque de gota crónica y muy dolorosa, se fue desarrollando hasta convertirse en una pierna ulcerada que lo obligó a caminar cojeando notoriamente. Lo transfirieron entonces al taller del zapatero. Aceptó todos los trabajos, sin importarle su baja categoría, sin quejarse y manteniendo una buena disposición de ánimo. Al pasar de los años, se ganó la reputación de santo, que trascendió mucho más allá de las paredes del monasterio.

Desde muy temprana edad tenía una gran devoción a la Virgen María y al Santísimo Sacramento, pero así como lo describe en sus primeras cartas, sus primeros diez años de vida religiosa le produjeron gran agonía espiritual. Lenta y dolorosamente fue avanzando en la vida espiritual hasta que de repente un día experimentó una profunda paz, una paz que permanecería con él por el resto de su vida, en tanto que experimentaba y practicaba la presencia de Dios en este mundo.

Brother Lawrence, *The Practice of the Presence of God (La Practica de la Presencia de Dios)*.

Wayne Teasdale

(1945-2004)

Hartford, Connecticut

El Hermano Wayne fue un maestro espiritual, fue autor, escolar, activista, diplomático espiritual, defensor del medio ambiente, abogado de los deambulantes, y gran amigo de todo el que conocía (el Dalai Lama al igual que el deambulante que residía en las aceras cerca de su residencia. Fue un monje laico que supo combinar las tradiciones del hinduismo con las del cristianismo en la forma de “sannyasa” cristiana. Un activista incansable en unir a las distintas religiones, Wayne sirvió en la Junta Directiva del Parlamento para las Religiones del Mundo, fue profesor adjunto de la Universidad de St. Paul, del Columbia College, y de la Union Católica de Teología, así como coordinador de la Fundación Internacional Bede Griffith. Fue un hombre de gran humildad y buen humor. Irradiaba felicidad. Era un hombre de Dios.

Saúl, que llegó a ser conocido como Pablo

(5 AD? – 62 A.D.)

Tarso, Cilicia

Pablo nunca habló de su lugar de nacimiento, del de su educación y de su conexión con el establecimiento de Jerusalén. Tal vez era el hijo de inmigrantes judíos que vivían y trabajaban en Damasco como representantes del liderazgo local, que pudieron ser nombrados como tales, o serlo por su propia decisión. Lo que sí sabemos es que arduamente defendió aquello que él consideraba lo mejor para su comunidad. Alrededor del año 35 AD, algo anduvo terriblemente mal en una de las campañas para silenciar a los seguidores de Jesús. Saúl repentinamente se pasó al lado de dichos seguidores y se convirtió, viendo su ministerio como dar testimonio del Evangelio de la gracia de Dios a los paganos (Hechos 20:24), hasta su martirio en el año 62 AD. Supuestamente 13 de las epístolas del Nuevo Testamento se le atribuyen a Pablo. Precedieron a la escritura de los evangelios. No existen palabras que puedan describir adecuadamente la expansión de la influencia de Pablo... Este heroico cristiano ha influenciado profundamente la vida del mundo cristiano por espacio de más de 2000 años.

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

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



SILENCIO
SOLEDAD
SERVICIO

EXTENSION
CONTEMPLATIVA

© 2005 Contemplative Outreach, S.A.

Publicado en español para las comunidades latinas por
Extension Contemplativa Internacional
284 Curlew Drive
Altamonte Spring, FL 32701-7658
Tel: (407) 767-7567 **Fax:** (407) 767-6414
E-mail: ireissner@juno.com
Website: www.oracioncentrante.com