



PROGRAMA PARA UNA VIDA CONTEMPLATIVA

Práctica de cinco semanas

UNA VIDA DE ORACIÓN

Módulo 12
Primera Parte



Hispano-American Branch of
Contemplative Outreach Inc.

Extensión Contemplativa Internacional

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

Principio teológico 16 de Contemplative Outreach/Extensión Contemplativa.

Escrito por Mary Anne Best

Contribuciones de:

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



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

INDICE

Introducción	2
Guía para usar este Módulo.....	5
Actitudes hacia la oración..... Días 1 al 10	7
Formas de orar..... Días 11 al 14	25
Formas de orar (cont. en la segunda parte de este libro)..... Días 15 al 27	31
Un día sacramental (cont. en la segunda parte de este libro) Días 28 al 35	51
Un reglamento o forma de vida (cont. en la segunda parte de este libro)... Día 36	63

INTRODUCCIÓN

*Los atletas se imponen un régimen muy estricto,
y lo hacen por una corona de laureles perecederos,
mientras que nosotros, por una corona que no se marchita...*

*Dios dispone de quienes Él ha llamado según su propio designio.
Los destinó a ser iguales a Su Hijo,
semejantes a Él.*

1 Corintios 9:24-25; Romanos 8:28-29

Como contemplativos, vivimos nuestras vidas normales, de fe y oración, simplicidad y trabajo, silencio y hospitalidad, e inspirados por el Espíritu Santo, orientamos la totalidad de nuestra existencia como seres humanos hacia Dios – sin necesitar de las paredes de un monasterio. Esto se conoce en el Evangelio como “el camino angosto”. Por medio de la atención e intención dirigimos la mente, el corazón y la voluntad hacia Dios; por medio de la disciplina de la oración, anclamos esa intención en forma concreta para recibir nuestro pan de cada día, nuestra comunión, con el sagrado centro en nuestro interior. Gradualmente, la luz divina sale a relucir en el santuario secreto de nuestra alma; y a través de esa luz vemos el mundo en medio de su sufrimiento y caos, y de alguna manera, comenzamos a ver, aunque no muy definida aún, la Divina presencia en todo.

§§§§

La admiración que rendimos a los grandes artistas, músicos, atletas y bailarines, proviene de que sentimos que se han atrevido a introducirse en una maravillosa posibilidad, aún sin explorar, que les permite extenderse mucho más allá de las capacidades normales, pequeñas dificultades, y preferencias. Se requiere mucha persistencia en la práctica. Tratar de recortar la práctica no funciona. Es cada día y todos los días; no hay camino corto. La disciplina no siempre es fácil; de hecho a menudo puede convertirse en una lucha.

§§§§

Aquel que busca la corona eterna, puede sentir pereza, aburrimiento, aridez, casi incapaz de toda oración. Es posible que nos preguntemos por qué hemos escogido esta forma de vida. Es posible que nos demás nos consideren tontos. Nosotros continuamos de todas maneras. Entonces, un día encontraremos que la oración está transformando nuestra relación con Dios.

Esta práctica de 40 días tiene como objetivo establecer nuestro deseo de tener una relación con Dios en una disciplina cotidiana, un ritmo diario que se extiende por más de unos pocos minutos de práctica, y se convierte en una forma total de vida, una relación de compromiso. El deseo es nada menos por la corona imperecedera, el corazón perfecto del amor incondicional.

Que en el proceso se renueve y se reviva nuestra práctica de oración.

*Hay una forma de vida tan oculta en Dios con Cristo
que en medio de las ocupaciones del día
uno está elevando breves oraciones en su interior,
jaculatorias cortas de alabanza,
susurros leves de adoración
y de tierno amor por el Más allá que está dentro*

Nadie tiene que enterarse.

*Yo sólo te hablo a ti porque es una confianza sagrada,
que no es mía sino que es para dar a otros.*

*Uno puede vivir en un estado continuo de
oración dirigida a Dios, sin palabras,
dirigida a la gente y a los negocios
que llevamos en nuestros corazones.*

*No existe prisa alguna.
Es una vida indescriptible
y llena de gloria,
un mundo interior de esplendor en el que nosotros,
seres indignos, podemos vivir.*

*Algunos de ustedes lo conocen y lo viven;
otros entre ustedes lo anhelan y lo desean.*

Puedes poseerlo.

Thomas R. Nelly, Un Testamento de Devoción.

UNA GUÍA PARA USAR ESTE LIBRO

Este libro es para usarse como compañero cotidiano para profundizar nuestra relación con Dios usando las dimensiones de la rica tradición de la oración:

las actitudes al orar, formas de orar, herramientas para orar, y una vida sacramental de oración.

Finalmente, miraremos diferentes formas de integrar nuestras diferentes oraciones y prácticas en un reglamento de vida intencional, una forma de vida adaptada en forma exclusiva a nuestras propias vidas contemporáneas.

El objetivo de cada práctica diaria es proveernos con métodos para tornar y retornar nuestra atención a Dios a lo largo del día, en nuestro propio tiempo y espacio, metiéndonos cada vez más profundamente en una vida de oración, un sacramento de vida, una vida en relación total con la Divina Morada interior .

Cada día escucha cómo puedes aplicar la oración y la reflexión a ti mismo y a tu caminar espiritual.

Pídele al Espíritu Santo que te guíe al llevar a cabo la práctica sugerida, sintiendo su significado, y personificando su enseñanza.

Fíjate una intención para recordar la palabra diaria, para estar consciente de los sutiles llamados del Espíritu y, a medida que se te vayan revelando durante el día, someterte humildemente a Su gracia.

Al finalizar cada día, ofrece tu gratitud por la vida, por estar consciente, por existir, por el deseo de conocer a Dios, que en sí es un regalo de Dios.

Gloria a Dios en las alturas!!

UNA ORACIÓN PARA NUESTRA TRAVESÍA...

*Abba, te damos gracias porque sabemos que Tú nos oyes ahora.
Y sabemos que siempre nos oyes.*

*Eres Tú el que nos estás dando palabras;
Tú el que nos estás enseñando a orar;
Tu el que nos dejas saber que siempre nos oyes
y nos respondes cuando pedimos algo.*

*Derrama Tu Espíritu sobre estas ofrendas
para que podamos reconocerlas,
recibirlas, y responder a ellas
al ver en ellas Tu Palabra.*

*Permite que penetren nuestras mentes,
nuestros corazones,
nuestras voluntades y nuestras obras.*

*Satúranos de tu Santo Espíritu, Señor, y
Transfórmanos, en Tu amor.*

*Esto lo pedimos en nombre de Jesucristo Nuestro Señor.
Amén.*

Una adaptación de la Oración de Comunión,
de la Iglesia de "Consciuous Harmony".

ACTITUDES AL ORAR

La Búsqueda de Dios

De una misma sangre hizo toda la raza humana,
para establecerla sobre la faz de la tierra, y determinó
el tiempo y los límites del lugar donde cada pueblo había de habitar,
y quiso que buscaran por si mismos la verdad sobre Dios,
a ver si lo descubrían, aunque fuera a tientas.
En realidad, Dios no esta lejos de cada uno de nosotros,
pues en Él vivimos.

Hechos 17:26-27

En el acto de la creación,
Dios hizo cada criatura de un modo particular,
y de no ser nada, pasó a existir.
'Coronados con gloria y honor', todo hombre, toda mujer,
es esencialmente capaz de reconocer 'toda gloria a Dios'.
Creados un poco inferiores a los ángeles,
cada uno de nosotros permanece siendo una imagen del Creador,
y retiene el deseo por Aquel que nos ha llamado a existir.

Todas las religiones dan testimonio de esta búsqueda esencial de Dios,
Última Realidad,
la Fuente de Todo en todo.
Así, el deseo de Dios está inscrito en el corazón.

Nuestro anhelo es un anhelo profundo y permanente
que nunca va a ser satisfecho por cosas mundanas.

Cómo sucede esto, es un misterio.
Pero que es un hecho, lo es.

Es necesario que lo creamos.
Lo celebremos.
Dejemos que nos sostenga.....
en una relación vital y personal con el Dios vivo y verdadero.

Esta relación existe y se despliega en la oración.

§§§§

*Para mí, orar es buscar con el corazón;
es una simple mirada que se dirige al cielo.
Es un grito de reconocimiento y de amor,
que abraza tanto las alegrías como las penas.*

Sta. Teresita de Lisieux, Autobiografía Manuscrita.

Práctica

Pondera qué significa la oración para ti.

UN LLAMADO RECÍPROCO

*“¿Qué es el hombre para que te acuerdes de él?
Por un momento lo pusiste más abajo
que los ángeles;
lo coronaste de gloria y honor.
Le sometiste todo, poniéndolo bajo sus pies.”
Hebreos 2:6-8*

La dignidad de un hombre, o de una mujer,
se basa en el hecho de que han sido llamados
a estar en comunión con Dios.
La invitación a conversar con Dios está presente
desde el comienzo de nuestras vidas,
ya que si una persona existe,
es porque Dios la creó por medio de amor,
y con ese amor los mantiene vivos en todo momento.

Dios nos llama primero.

Podemos olvidarnos del Creador
y escondernos lejos de su rostro...
Podemos correr en pos de ídolos,
o acusar a Dios de abandonarnos

Oración:

Al orar, viene primero la iniciativa del amor de Dios.
Nuestro propio primer paso es que Le respondemos.

Es en la oración que la Realidad Última se revela.
El hombre se revela a sí mismo.
Y la mujer a sí misma.
Que viene a ser el auténtico Yo.

A través de palabras y actos,
este drama involucra al corazón. 1

Práctica

¿Dónde estás en relación con Dios,
con los demás, y contigo mismo?
¿Cómo estás respondiendo al llamado?

CÓMO PREPARAR EL CUERPO Y LA MENTE PARA ORAR

“Para cualquier persona que sepa leer y escribir,
¿hay algo más común y corriente que leer y escribir?

Sin embargo, cuando vamos a leer o escribir,
no lo hacemos súbitamente.

Primero tenemos que estar dispuestos a lo que vamos a hacer...
lo cual se hace mucho más necesario cuando vamos a orar,
muy particularmente si antes de orar estábamos ocupados en otra cosa.

Antes de comenzar a orar:

... Primero, por un corto rato ponte de pie, o siéntate, o camina

... trata de sosegar tu mente, alejándola de toda actividad y objetos mundanales

... piensa en Aquel a Quien te vas a dirigir en la oración

... recuerda quien eres

... penetra en cada palabra de la oración

... haz un esfuerzo para concentrar tu atención

... cuando la mente divaga enfócala de nuevo una y otra vez.

Aquel que se acoja a estas reglas, podrá saborear sus frutos.
La práctica logrará ir echando raíces en el alma
y con paciencia se establecerá un espíritu de oración.

¡Que el Señor te conceda esto

por medio de las oraciones

de Su Santísima Madre!

San. Teófano el Recluso "The First Sermon", *The Path of Prayer*

Práctica

Observa cómo te preparas para orar.
¿Tú te preparas con una intención
y prestas atención a la mente y al cuerpo?

§§§§

Señor, enséñanos a orar...

Lucas 11:1

DIA 4

LA ORACIÓN COMO RELACIÓN: APERTURA Y ESCUCHA

Gail Fitzpatrick-Hopler

Diversas formas de orar nos afectan en distintas formas
y nos disponen hacia Dios a diferentes niveles.
Un compromiso de orar desarrolla nuestra capacidad para establecer una relación.
Cuanto más oremos, tanto más abiertos estamos
para recibir el Espíritu en la Divina Morada Interior.
Una capacidad más profunda para orar
es un indicio de una relación más profunda con Jesucristo.

Las relaciones humanas típicamente se mueven
desde el nivel de conocerse a una intimidad,
y esto refleja cómo se desenvuelve nuestra relación con Jesucristo,
el Ser humano-divino.

Al comienzo decimos oraciones vocalizadas,
que es el primer nivel en que empezamos a conocer a Jesucristo.
Es posible que recordemos el comenzar a conocer a Jesús cuando
como niños decíamos nuestras oraciones antes de dormir,
dábamos gracias antes de las comidas,
y empezábamos a leer e instruirnos sobre Dios.

Este nivel de oración vocal o conocimiento superficial de Dios lo fomentan
los padres, abuelos y otras personas en los niños
cuando éstos imitan las formas de orar de los adultos.
Al desarrollarse las tradiciones familiares alrededor de ciertas festividades sagradas
como la Navidad y la Pascua de Resurrección,
puede haber una participación en una obra o representación navideña
con varias historias bíblicas.
El familiarizarse con Jesús a través de las historias bíblicas ayuda a verlo vivo
y a crearle un lugar en nuestros corazones infantiles.
Las canciones e himnos adquieren significado al relacionarse con los momentos de
oración que marcan nuestras vidas.

La Relación se comienza a profundizar con un movimiento interior de abrirse a Dios.
Es posible que nos sintamos llamados a un período de estudio
y reflexión de la Palabra de Dios en las Escrituras.
Esta reflexión estimula la imaginación;
los pensamientos y los sucesos de la vida de Jesús
le dan un significado más profundo a nuestras vidas
al conectarlos con las vidas nuestras.
Tal vez tengamos dificultad en entender ciertos conceptos teológicos,
y entonces nos metemos de lleno en un diálogo interno con Cristo,
lo cual ayuda a que se profundice la confianza.
Esto define la duración de la conversación,
a interacción y disposición de abrirse más a la relación cada vez mayor con El.
Nuestra relación se convierte en algo más amistoso,
que implica una forma de orar menos formal
en lugar de recurrir a formas de orar ya establecidas, o a servicios religiosos.
Compartimos historias con Jesús
de la misma manera que compartimos historias con nuestros seres queridos.
Nos sentimos inclinados a acercarnos a Jesús con una sensación de apertura,
totalmente libres para conversar con El en lugar de "orarle".

Práctica

*Recuerda el momento en que te encontraste con Jesús
por primera vez.
Reflexiona sobre cómo ésta relación
ha crecido y se ha profundizado con el tiempo.*

DIA 5

LA ORACIÓN COMO RELACIÓN: CONFIANZA E INTIMIDAD

Gail Fitzpatrick-Hopler

*Por muchos siglos en la tradición cristiana
el gran modelo de crecimiento espiritual ha sido una actitud amistosa con Cristo.
Esta actitud amistosa es un paradigma maravilloso
porque sugiere confianza, amor y auto revelación,
los cuales todos van aumentando
a medida que se va desarrollando una amistad
a niveles de compromiso cada vez más profundos.*

Thomas Keating, *Intimidad con Dios*

Al crecer la confianza en la relación con Cristo,
nos invade una profunda sensación
de que estamos siendo escuchados y cuidados.
El movimiento de confianza y amor se desarrolla más
a medida que nos expresamos con una mayor apertura del corazón.
Expresamos nuestros sentimientos de amor, compasión, preocupación, enojo, y miedo.
Crece nuestro deseo de compartir todo lo nuestro con Cristo
a un nivel más profundo.
Comenzamos a experimentar la relación misma con fe y perplejidad;
sentimos la cercanía, la amistad con Cristo,
y gozosamente participamos en esta relación
a través de oraciones espontáneas de alabanza, gratitud, petición e intercesión.
Cada vez más en el curso de cada día
dirigimos nuestra atención a Cristo de todo corazón.

A medida que nuestra experiencia en la oración se profundiza para convertirse en contemplación, al pasar del tiempo vamos desarrollando una intimidad con Dios que va más allá de todo pensamiento, palabra o emoción. Hemos llegado a tal intimidad con el Amado que podemos simplemente "SER". En una entrega total descansamos en la presencia de Dios y ofrecemos todo nuestro ser, y escuchamos en actitud totalmente receptiva, totalmente disponible.

No dependemos de ninguna percepción de "sentir" la presencia de Dios, sino que con fe pura sabemos que Dios está ya presente, más allá de nuestra capacidad humana de saber o sentir algo.

Esta experiencia de que Dios siempre está presente, comienza a saturarnos conscientemente en la vida cotidiana. Vemos y experimentamos cómo todo lo creado es perfecto y se conecta. Sentimos una atracción y una capacidad cada vez mayores para vivir en el momento presente – que es donde Dios está.

Orar es una forma primordial de relacionarse con Dios. Como una flor que se va abriendo, y de ser un capullo se convierte en rosa, así mismo nos vamos moviendo en esta dinámica relación con Cristo, permitiendo que, al igual que la rosa, simplemente se abran pétalo tras pétalo hasta desplegar plenamente su belleza, y se revele la plenitud de nuestra unión con Él.

*En ese día ustedes comprenderán que yo estoy en mi Padre, y
Que ustedes están en mí, y Yo en ustedes.*
Juan 14:20

Práctica

*El centro es donde nos encontramos con el Amado.
Acuérdate en el día de hoy de
dejar ir y estar presente ante Dios en tu centro
durante tu periodo de Oración Centrante.*

DIA 6

CÓMO ESCUCHAR PROFUNDAMENTE

Timothy Koock

*Orar no es simplemente una de las tantas cosas
que la gente hace en sus vidas,
sino más bien la actitud básica receptiva
de la cual toda la vida puede recibir nueva vitalidad.*

Henry Nouwen

En el idioma arameo, que era el idioma de Jesús,
la palabra que significaba oración era "Shela",
que significa "abrirse", y "prestar atención a la presencia *Divina*".
El abrirse y escuchar forman el gesto simple de receptividad.
Es una expresión silenciosa del corazón,
un antiguo símbolo de la voluntad,
'que sienten la acción misteriosa del Espíritu en lo más íntimo de sus seres,
que los inspira a amar; 2

La oración entendida de esta manera
se acerca más a lo que nosotros llamamos contemplación.

En la vida cotidiana, los pensamientos palabras y emociones
construyen muros de contención psicológicos,
de los cuales el más grande es que creemos estar separados de Dios.
La fidelidad a la práctica de la oración centrante permite que las aguas profundas de la
contemplación vayan erosionando
estas obstrucciones y permitiendo así que la Vida Divina fluya libremente.

2 *La Nube del No Saber*, Autor Anónimo

Una traducción distinta del arameo
ofrece una interpretación adicional de la oración.
Las palabras de sabiduría de Jesús en Mateo 6:6,
que tradicionalmente cierran con esta promesa:
'Y el Padre que ve en secreto te premiará':

Hay otra traducción muy conocida del mismo texto
que expone un malentendido básico
referente a la naturaleza de Dios.

Esa traducción dice:

'Y el Padre que ve en secreto te pagará;
Dios nunca me ha "pagado" .

Eso sería igual a cuando un amigo me presta \$10 y yo le devuelvo \$10.

Dios me **premia** recompensándome
'Cien , sesenta, o treinta veces por uno' (Mateo 13:23)

En el idioma arameo, la palabra *recompensa* significa
'florecer' o 'retoñar'...
o sea, producir la fruta madura del Espíritu,
irrigada por las aguas de un profundo escuchar.

Práctica

*En el día de hoy, reflexiona en cómo se alimenta
tu relación con Dios a través de tus varias prácticas.
Practica el escuchar profundo de un pasaje de la Biblia que tú escojas
en la manera del Lectio Divina.*

DIA 7

ORACIÓN CON LA SANTÍSIMA TRINIDAD

Si alguien predica, hable como alguien quien entrega palabras de Dios;

Si cumple algún ministerio, hágalo como quien recibe de Dios ese poder;

Que en todas las cosas Dios sea glorificado por Cristo Jesús,

*A él sea la gloria
y el poder
por los siglos
de los siglos
¡Amen!*

1 Pedro 4:11

§§§§

La práctica diaria de la oración contemplativa,
bien sea en grupo o en privado,
refina la capacidad de escuchar la palabra de Dios
a niveles de atención cada vez más profundos y más receptivos.
Cuando la Palabra de Dios en las escrituras y los ritos sacramentales
han atravesado nuestros sentidos y nuestro aparato reflexivo
y han llegado al nivel intuitivo de nuestro ser,
se liberan las inmensas energías del Espíritu,
y nuestra consciencia gradualmente se va transformando y convirtiendo en la mente de Cristo.

Thomas Keating, *El Misterio de Cristo*

A través del Espíritu Santo, aprendemos a orar

a Dios

en Cristo

Por lo tanto, cuando nos disponemos a orar, comenzamos:

En el nombre del Padre,

y del Hijo,

y del Espíritu Santo.

Amen

Práctica

*En el día de hoy, cuando empieces a orar,
cuando empieces cualquier cosa, en casa o en el trabajo, dí :*

En el nombre del Padre,

y del Hijo,

y del Espíritu Santo.

Amen

EN LA BÚSQUEDA DE UNA RELACIÓN

*Jesús lo miró, sintió cariño por él y le dijo:
"Solo te falta una cosa:
anda, vende todo lo que tienes, dalo a pobres,
y así tendrás un tesoro en el cielo;
después, ven y sígueme."
Cuando el otro oyó estas palabras,
se sintió golpeado porque tenía muchos bienes,
y se fue triste.
Marcos 10:21-22*

Algunos de nosotros inconscientemente vemos la oración
como algo incompatible
con todo lo demás que tenemos que hacer.
Estamos tan ocupados que simplemente 'no tenemos tiempo'.

Otros quieren cerciorarse de que la oración es eficaz
y si esto se puede verificar con razonamientos o experimentos científicos.
Deciden esperar.

A otros les importa más la producción y la ganancia;
por lo tanto, como la oración es 'improductiva',
consideran que es 'perder el tiempo'.

Otros escogen el confort, el entretenimiento y el lujo
como punto de enfoque en su vida;
la oración puede verse como interferencia, con esta 'buena vida"

Finalmente, hay quienes consideran la oración
como un alejamiento del mundo
como reacción hacia una actividad continua,
o sea, un escaparse de la realidad.

A pesar de todo esto, si solo perseveramos,
el Espíritu de Aquel que llama todos los corazones, se revelará.

Práctica

Abierta y honestamente - solo entre tú y Dios - examina tus objeciones a orar.

Pide ayuda.

§§§§

DIA 9

DISTRACCIONES

*Si alguien permanece en mí, y yo en él
produce mucho fruto, pero sin mí
no pueden hacer nada.*

Juan 15:5

Cuando empezamos a orar,
se atraviesan mil trabajos o preocupaciones
que aparentan ser urgentes y reclaman nuestra atención.
Es inútil enojarte cuando no puedes deshacerte de las distracciones.

Como primera medida,
tienes que darte cuenta que son inevitables en la oración.
Una de las pruebas rutinarias de la vida contemplativa
es la necesidad de experimentar el sumergirse
bajo olas de imágenes locas y descabelladas.

Si tú crees que estas obligado a espantar estas cosas usando un libro o aferrándote a sus frases en la forma en que un hombre que se está ahogando se agarra de un palo, tú tienes el privilegio de poder hacerlo, pero si tú permites que tu oración pase a ser una simple lectura espiritual, te estás perdiendo de un gran fruto.

Te haría mucho más provecho si pacientemente resistieras las distracciones y aprendieras de tu propia incapacidad e inutilidad...

Permanece sencillamente prestando atención a Dios.
Mantén tu voluntad dirigida a El con tranquilidad...
La esencia de la oración es la voluntad de orar, y lo más importante es
el deseo de encontrar a Dios, de ver a Dios y de amarlo.

Thomas Merton, *New Seeds of Contemplation*

§§§§

El Espíritu está dispuesto pero la carne es débil.

Mateo 26:41

Práctica

Examina tus distracciones.

Pregúntate, ¿Necesito dejar ir algo en mi vida?

DIA 10

AL PASAR DEL TIEMPO

Tengo que estar donde mi Padre

Lucas 2: 49

Recuerdo estar sentada en la cama de mi hija menor antes de que se durmiera.
'Dios bendiga a mamá, a papá, a Sara, a Jaimito, a Mota de Azúcar, a Rebelde, a Monacha,
a Pepito, a Molly, a Felix, a Mickie y a Minie.'

Las oraciones siempre terminaban con una lista de ponis, gatos y una tortuga.

La única otra ocasión en que orábamos era en la iglesia,
unos momentos antes de comenzar la misa.

Había que inclinarse muy formalmente con la cabeza metida en el libro de himnos,
más que una oración, una obligación.

No tenían nada de malo estas oraciones en cuanto a su alcance,
pero no llegaban lo suficiente mente lejos.

Que una oración pudiera ser sagrada y profunda,
que llenara el alma con gracia divina y amor
y una sensación casi tangible del Espíritu Santo,
es algo que nunca descubrí
hasta que...

encontré una calidad en la oración que es difícil de describir con palabras.

La veneración y la contemplación tenían mucho más significado
que simplemente pedir cosas.

San Teofano el Recluso, *The Path of Prayer*

Práctica

Reflexiona: ¿Qué recuerdas de tus primeras oraciones?

¿Cuándo orabas?

¿Quién te enseñó?

¿Todavía recuerdas las palabras de tu primera oración?

DIA 11

FORMAS DE ORAR MARIA, LLENA DE GRACIA

Antes de la encarnación y el descenso del Espíritu Santo,
y en la fe de una humilde doncella,
Dios encuentra la aceptación total que Él había estado esperando
desde el comienzo de los tiempos.

Ella, a quien el Todopoderoso creó 'llena de gracia',
responde ofreciéndole todo su ser:

'Yo soy la servidora del Señor;
hágase en mí lo que has dicho'. (*Lucas 1: 38*)

Fiat:: Esta es la oración Cristiana – ser totalmente de Dios porque Él es totalmente nuestro.

Las oraciones de la Virgen Maria, en su *Fiat* y *Magnificat*,
se caracterizan por la oferta generosa de todo su ser en fe.

Extraído del *Catecismo de la Iglesia Católica*

§§§§

Con un corazón puro,
en fe,
con franqueza,
es como debemos orar

Práctica

Ora el Magnificat (Lucas 1:46-55) en el día de hoy.

*Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.
Como fue en un principio, ahora y siempre por todos los siglos.
Amen*

DIA 12

ORACION PARA BENDECIR

*La gracia de Cristo Jesús el Señor,
el amor de Dios
y la comunión del Espíritu Santo
sean con todos ustedes.*

2 Corintios 13:14

El *benedicir* expresa el movimiento básico de la oración cristiana.
Es un encuentro entre Dios y un ser humano, mujer u hombre.
La oración de bendecir a alguien es la respuesta de la humanidad a los dones de Dios:
debido a que Dios bendice, el corazón humano puede también bendecir a Aquel que es la
Fuente de toda bendición...
y bendecir a todos en Su comunidad.

Nuestra oración *asciende* en el Espíritu Santo a través de Cristo hasta el Padre...

Implora la gracia del Espíritu Santo
Que desciende por medio de Cristo
desde el Padre, para bendecirnos.
Extraído del *Catecismo de la Iglesia Católica*

§§§§

Cada vez que comiences algo, di:
'¡Oh! Señor bendíceme'

Al terminar cada tarea, di:
'Gloria a Ti, ¡Oh! Señor'

...Di estas frases con el corazón, sintiéndolas de verdad
San Teofano, El Recluso,
"The Second Sermon", *The Path of Prayer*

Práctica

Hoy di tus oraciones de bendición

DIA 13

ORACION DE SÚPLICA

Cuando se despiertan las pasiones, di:

'Redímeme Señor, o pereceré'

Cuando la oscuridad de la confusión empiece a apoderarse de ti, grita:

'Libera mi alma de la prisión'

Cuando te sientas atraído a hacer el mal: ora

'Condúceme de vuelta al camino, ¡Oh! Señor,'

§§§§

'No permitas que mis pasos se confundan.'

Si te ves hundido en la desesperación, ora:

'Señor ten piedad de mi...'

o, simplemente di tantas veces como sea posible

'Señor ten piedad' o,

'Santa Madre de Dios, ten misericordia de mi' o,

'Angel de Dios, mi Ángel de la Guarda, protégeme.'

Asegúrate que cada petición te nazca del corazón.

San Teofano, El Recluso ", *The Path of Prayer*

*Vivan orando y suplicando.
Oren todo el tiempo según les inspire el Espíritu.
Efesios 6:18*

El vocabulario de súplica en el Nuevo Testamento
tiene una riqueza de significados:
pedir, perseguir, suplicar, invocar, rogar, implorar, y hasta 'batallar al orar'.
Su forma más común, la más espontánea, es la de pedir::
por medio de la oración de petición
expresamos que estamos conscientes de nuestra relación con Dios.

Somos criaturas que ni nos hicimos,
ni podemos controlar la adversidad,
ni conocemos nuestro propio fin.

Sabemos que nos hemos alejado del Padre.

Nuestra petición de hecho es retornar a Él.

Extraído del *Catecismo de la Iglesia Católica*

Práctica

En el día de hoy haz tus oraciones de súplica

DIA 14

CONVERSACIONES A LAS 3 AM

Por Bill Willis, Un sobreviviente bendecido

Yo me acuerdo cuando dormía toda la noche, antes de que me diagnosticaran con leucemia y no me despertaba a las 3 AM. Ahora estoy despierto y ¿Qué hago? ¿Leer? ¿Preocuparme? / ¿Hablar? ¿Pero con quien?
Esto sucede noche tras noche...

Las enfermedades graves siempre hacen que la familia y las amistades se matifíesten; todos quieren ayudar, apoyar, hacer mandados, traer comida, traer libros. (Algunos libros ayudan y otros no, pero todos vienen con buena intención). Me veo mirando el título y me pregunto por qué a mi amigo se le ocurrió que este libro era para mí, pero lo empiezo a leer hasta que me aburro.

Cuando Dios no contesta tus bendiciones por Jerry Sittser, es uno que me mandó un amigo de la iglesia. ¿Está sugiriendo algo? ¿Sabe mi amigo algo que yo no se? ¿Será que me espera una sorpresa desagradable gigantesca? Ignoro todo eso y me meto en el libro y pronto estoy pensando si ya será tiempo de comenzar otro libro. Pero entonces da un vuelco: ¿Será que este libro no se refiere a cuando Dios no contesta a la oración sino al poder de la oración? ¿No es ese el verdadero tema? ¿Y no suena esto muy familiar... como lo que yo he estado haciendo cada noche a las tres de mañana? Y continúo leyendo...

¿Acaso no se han convertido las 3 AM en la hora en que comparto mis pensamientos con alguien que me escucha? ¿Acaso no ha sido una franqueza bruta de mi parte?

- ¿Acaso no ha sido un tiempo de pedir ayuda para sobrevivir el día siguiente?
¿Acaso no he pasado horas pidiendo fuerza y paciencia para sobrellevar este inesperado cambio que mi vida ha tenido?
¿Acaso no he estado analizando mi nuevo papel en la vida y preguntándome si me estoy acercando a éste?
¿Enfocándome en el día de hoy y no el de mañana?
¿Reconociendo que en realidad yo no tengo ningún control sobre esta enfermedad?

A las 3 AM., no le he dedicado tiempo a orar para que el problema desaparezca. Y no es que no pudiera o debiera hacerlo; simplemente siento que ese no es el tema de esta conversación. No ha sido para pedir intervención, aunque eso tampoco tendría nada de malo... sino que yo no siento que ese es el propósito de la conversación.

Poco a poco me voy dando cuenta que he estado formando una relación por medio de oración. ..
No como se esperaría sino más bien en una forma diferente y nueva, sin pretensiones, una cruda realidad...
no se trata de mí, se trata de Dios.

Y entonces me acuerdo del libro que leí; hablaba de oración como un medio para formar una relación con Dios;
hablaba de relaciones significativas basadas en algo que no fuera ni yo ni mis necesidades.
Nunca consideré que eso fuera oración
pero ahora mis ojos se han abierto... y hay claridad.

Me doy cuenta que esa es la razón por la cual estoy despierto en la madrugada...
estoy construyendo una relación con Dios en forma significativa en un momento que es tranquilo para todos...
cuando es algo serio y estoy prestando atención...
y me voy quedando dormido hasta que me despierto de nuevo y vuelvo a lo mismo...

Práctica

Hoy, conversa con Dios sobre algo que llevas en tu corazón

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

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



SILENCIO
SOLEDAD
SERVICIO

EXTENSION
CONTEMPLATIVA

© 2005 Contemplative Outreach, S.A.

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