



ESCUCHA, DIOS TE LLAMA: ME DESCUBRO COMO CREATURA DE DIOS

El mundo de hoy no nos ayuda a ser nosotros mismos. El ritmo vertiginoso que llevamos, el poder de la imagen, la exigencia de tener siempre más, de aparentar, de la competencia y del éxito, nos dificulta el camino del SER y nos oculta la verdad acerca de nosotros mismos.

Perdemos la orientación, nuestras capacidades se desordenan y nuestra intimidad se desborda en el afuera. Así nos volvemos personas dispersas, incapaces de vivir nuestra verdadera identidad. Y, en esa ignorancia encontramos seguridad en el afuera: soy lo que tengo, lo que puedo comprar, soy lo que gano, lo que muestro, soy mi oficio o profesión.

¿Quién soy yo?

Soy hija de mis padres, soy mujer, soy madre, esposa, hermana, amiga ¿Quién soy? Soy hija de Dios, y ésta es la realidad más trascendente de mi identidad, la que da luz a mi ser y sentido a toda mi vida.

Estamos rodeados de ruidos: radio, televisión, computadora, teléfonos de todo tipo El ruido nos aísla y nos incomunica. Andamos por la vida con un auricular pegado a la oreja o con teléfonos para hablar con otros que no están, mientras no somos capaces de comunicarnos con los que sí están con nosotros y a veces ignoramos.

Hemos perdido la capacidad de silenciarnos, y, entonces, el silencio aparece como amenazante; ya que está asociado con nuestra vulnerabilidad, con lo desconocido y con la pérdida de control.

El silencio es creativo y poderoso, antecede a la palabra y a la idea. El silencio crea intimidad.

Es preciso que hagamos silencio para poder experimentar a Dios.

El silencio es el verdadero lugar donde acontece la experiencia de Dios. En el silencio no sólo se calman nuestros corazones y se liberan todos nuestros pensamientos angustiosos sino que además nuestros pensamientos e imágenes se silencian y, entonces podemos experimentar a Dios.

(VIDEO BREATHE)

Nuestros sentidos representan el lugar más importante de la experiencia de Dios. Él puede hacerse perceptible únicamente a través de nuestros sentidos. Por esta razón es necesario agudizar nuestros sentidos para sentir a Dios.

Video Mirar-Escuchar

MIRAR

Desde el comienzo, la humanidad ha experimentado a Dios contemplando la belleza de la Creación.

El hombre mira y se admira. Se asombra. El tiempo se detiene.

La contemplación está relacionada con la observación de la luz interior.

Es preciso ver de una forma muy especial; para poder observar lo invisible en lo visible.

ESCUCHAR

Escuchar tiene que ver ante todo con sentirse conmovido interiormente. Cuando escucho, comparto las emociones de los otros. No sólo escuchamos las palabras y su contenido, sino también la forma en que se nos dicen estas palabras. El tono hace a la música. Detrás de las palabras escuchamos las intenciones, la cercanía o la lejanía, el amor o la frialdad, la comprensión o el hermetismo. "Si prestamos atención, cuando hablamos y escuchamos, participamos de las emociones, del sentir de las personas"



Nuestra tarea consiste en escuchar con sutileza para captar la armonía secreta en el todo, para escuchar la voz de Dios en toda voz. Pero para poder escuchar debemos afinar nuestro oído en el silencio.

La voz de Dios se oye en la Creación, en todo aquello que nuestro oído puede escuchar, en el viento, en el fluir de los arroyos, en la lluvia, en el trinar de los pájaros, en la música. La música abre una ventana al Cielo. A través de la música podemos elevarnos por encima de este mundo y llegar hasta la morada de Dios.

Debo dejar que la Palabra de Dios resuene en mi corazón con su voz alegre y que salve mi cuerpo y mi alma.

OLER Y SABOREAR

Cerramos nuestros ojos, y ponemos las manos dispuestas a recibir.

Repartir frutillas

A través del sentido del olfato y del gusto se pueden despertar profundas emociones.

A través del perfume de la naturaleza, percibimos algo de la vida. Se trata de un olor suave que procede de la tierra, de las plantas. Y en cada perfume olemos la plenitud y el misterio de Dios.

Sentimos lo que tenemos en la mano, percibimos su temperatura, su peso, su tamaño, forma, textura, si es suave o rugoso... nos animamos a olerlo... si es agradable.... Tratamos de imaginar qué es.... Ahora lo ponemos en la boca... sin morderlo... percibimos su textura... lo pasamos de un lado al otro... y despacito lo mordemos... lo disfrutamos... descubrimos el verdadero sabor.

Cuantas veces comemos algo apurados, sin apreciar su sabor,.... sin sentirlo, percibirlo, olerlo.... Cuantas veces dejamos pasar la oportunidad de apreciar los frutos de la Naturaleza con todo su sabor...

Además de saborear una comida rica, también podemos saborear a las personas... Una buena charla, nos deja un sabor agradable.

Quizás olemos en las personas algo del amor, de ese amor que transmite el Espíritu de Dios y que nos deja un buen olor.

TOCAR

Los discípulos han tocado a Jesús, lo han acariciado, le han dado la mano, y lo han abrazado.

Así como el ciego investiga y se familiariza con lo que sus manos palpan para poder sentir y reconocer lo que tocan, Dios se deja tantear a través de la naturaleza, ya que todo lo que tocamos se encuentra lleno de Dios.

Tocar significa también acariciar, y la caricia me conmueve y me emociona, hasta llegar a mi corazón. Por ello, tocar tiene que ver con el sentimiento y la emoción interior.

Cuando acaricio la piel de una persona le transmito mi afecto.

El acariciar necesita del respeto y del misterio del acariciado que, en última instancia, me lleva al misterio de Dios.

Ahora nos acostamos... les vamos a hacer unos masajito, las que no quieren ser tocadas, se ponen al revés.

(bolsitas y masajitos)

SILENCIEMOS NUESTRA ACTIVIDAD

Nos cuesta dejar la actividad. Tenemos el mal concepto de que lo más importante es el hacer y nos pasamos el día sin parar.

Nuestra agenda se encuentra abarrotada de cosas que debemos hacer, y esto nos va gastando día a día, dejándonos un sentimiento de insatisfacción.



¡¡Qué difícil es tratar de silenciar el trajín de la vida!!

Cuantas veces cerramos los ojos, queriéndonos disponer a la contemplación y no vemos más que la lista de tareas pendientes de cada día.

Es necesario que me encuentre con esta presión, que experimente la tensión que esto me provoca. Entonces, paulatinamente perderán fuerzas las actividades del afuera.

SILENCIEMOS NUESTRO CUERPO

Respiremos siguiendo el ritmo del aire que entra y sale de nuestro cuerpo. Respirar profundo, nos ayuda a sosegarlos. Respiremos generosamente, recibiendo la vida que se nos es dada en cada inspiración y entregándola en cada expiración.

Percibimos cada parte de nuestro cuerpo, aflojamos los músculos que están tensos, vamos recorriendo cada parte del cuerpo, lo percibimos en todas sus funciones.

Avivamos nuestros sentidos exteriores para así ser capaces de ver lo que no vemos, escuchar lo que no oímos, de tocar y gustar la realidad más profunda de todo lo que existe.

SILENCIEMOS NUESTROS PENSAMIENTOS

Cuando nos quedamos callados y aquietamos nuestro cuerpo, comienzan a aparecer nuestros “ruidos internos”. Estamos callados y quietos pero nuestra mente, inquieta y agitada, tarda en silenciarse, los pensamientos van y vienen.

Pretender callarlos sería una tarea interminable. ¿Qué hacer entonces? Dejemos que los pensamientos estén. Que vayan y que vengan como las olas del mar.

Dejemos pasar esos pensamientos como si miráramos desde la orilla a los barcos pasar.

SILENCIEMOS NUESTRAS EMOCIONES

Al silenciar nuestra palabra, nuestra actividad, nuestro cuerpo y pensamiento, emergen de lo profundo nuestras emociones.

De repente nos damos cuenta de qué cosas están estrujando nuestro corazón.

¿Qué hacemos con estos sentimientos?

Sabemos que el dolor no asumido, nos hace sufrir más y se transforma en una herida crónica, así nos vamos endureciendo, nos volvemos insensibles, irritables, irascibles...

EL Señor es nuestro refugio. A El podemos ir con todo lo que nos pasa y nos duele. Nuestra identificación con Cristo agranda nuestra capacidad de amar y nos ejercita en el perdón.

El camino al corazón nos conduce al encuentro con el Dios viviente. Y, cuando termina este momento de meditación, el silencio expandido en nuestro interior, nos deja escuchar el susurro del espíritu, que noche y día sigue pronunciándose en nosotros.

Ahora las invitamos a sentarse, están a punto de descubrir una de las mejores creaciones de Dios....

Ahora sí, escuchen y no dejen de mirarse...

AUDIO – El Defecto de la Mujer

Bueno, ahora se van a ir a sus cuartos, les pedimos en especial esta noche que respeten el silencio, que respondan las preguntas que les entregamos y que aprovechen para escribir... esta noche es para ustedes... para cada una... no se la pierdan... hasta mañana..