

Viniendo a la Quietud

A lo largo de estas semanas, empieza cada reflexión con un momento de quietud.

Mantente en silencio durante un espacio de tiempo.

Los pensamientos distractivos pueden ser una gran revelación sobre tu persona, así que préstales un poco de atención pero sigue adelante.

Toma conciencia de tus sensaciones corporales—bienestar o incomodidad, dolores o tensiones.

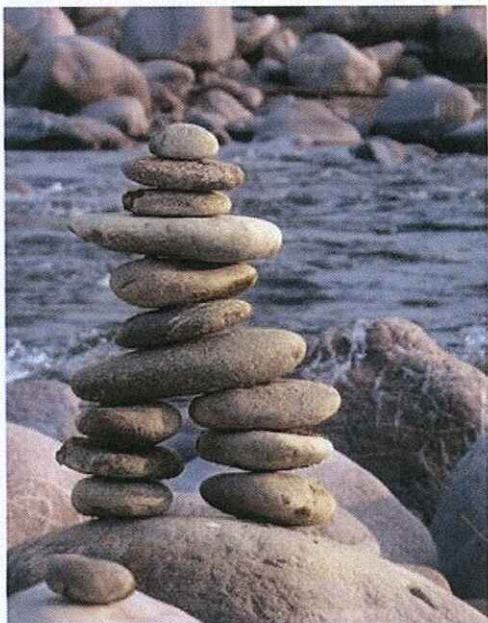
Presta atención a la cabeza y también al corazón.

Hazte consciente del aire que entra y sale de tu nariz, del calor y del frío. Observa el ritmo de tu respiración y déjalo estar.

Vete ahora a uno de los ocho ejercicios.

Disfruta.

Acuérdate de usar el diario.

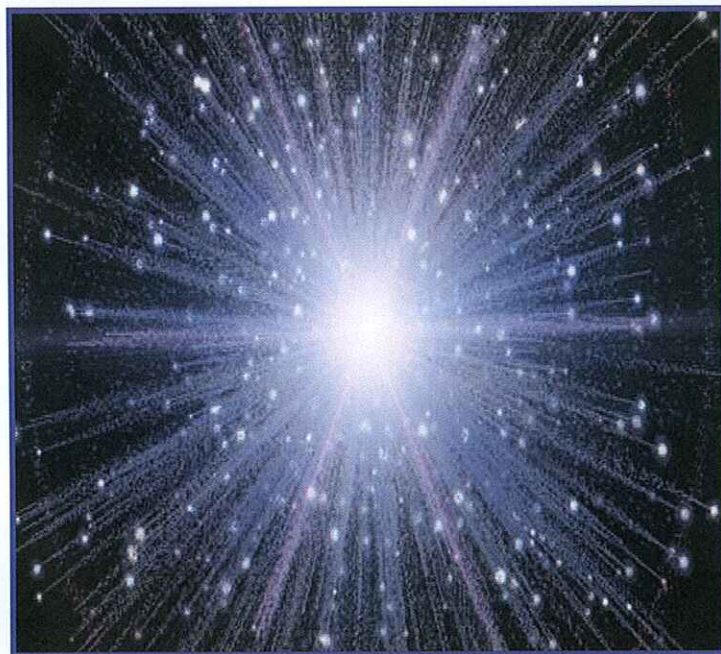


Encuentro Internacional Toronto

30 de Mayo — 7 de Junio, 2011

‘Sed amantes de la
verdad y agentes de
la justicia.’

Un tiempo para
la conversación ...
la búsqueda ...
la transformación ...
individual y comunitaria.



*Tenemos todo lo que necesitamos;
debemos ahora convertirnos en todo
lo que podremos ser.*

Judy Cannato, Field of Compassion

Experiencia y Reflexión 4

La Palabra de Dios es viva y eficaz: más afilada que espada de doble filo, penetra hasta las fronteras entre el alma y el espíritu, hasta las junturas y médulas; y escruta los sentimientos y pensamientos del corazón.

Hebreos 4,12

Orando con los Textos Sagrados en una mano y el periódico en la otra.

Cuando leas/escuches las noticias diarias hoy, (periódico, TV, radio o internet) elige una historia o situación que te conmueva, que te llegue al corazón.

Pregúntate cómo ha pasado esto, mira la historia y las personas desde todos los ángulos, como podrías girar un caleidoscopio para ver otras perspectivas.

Pregúntate si hay alguna historia en el evangelio que hable a esta situación. Entra en la historia y saca las semejanzas anotando las respuestas que Jesús da.

¿Qué me / nos estaría pidiendo Jesús? ¿Una nueva toma de conciencia, una mayor sensibilidad, una acción?



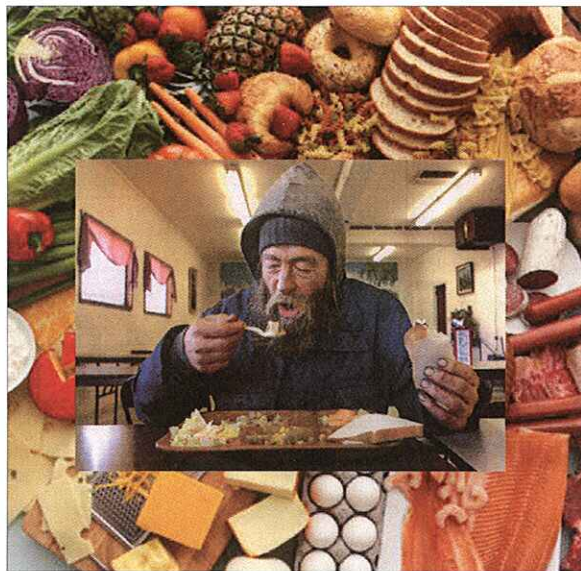
La Ley del Señor es perfecta, es descanso para el alma; los decretos del Señor son verdaderos, sabiduría del sencillo.

Salmo 19,7-8

Experiencia y Reflexión 6

Cuando se come en santidad, la mesa se convierte en un altar.

Martin Buber



Durante una de tus comidas de hoy toma conciencia de lo que tocas, lo que gustas o hueles de todo lo que comas y bebas. Piensa en todo el trayecto desde sus orígenes hasta tu mesa.

Mientras comes y bebes, párate para conectar con toda la entrega personal que ha sido necesaria para crear esta comida y esta bebida, y reflexiona sobre el hecho de que ahora está ofreciendo su sustancia para alimentarte.

Presta atención a las personas en la mesa.

Deja que estas experiencias vayan ahondando suavemente tu percepción de un modo de ser que refleja algo de la más profunda esencia del universo.

¿De cuántas mesas diferentes he tomado parte en mi vida y en mi ministerio?