

Una pausa en el camino a Belén

Una pausa en el camino a Belén

ESCRITORA

Kathleen Long Bostrom

EDITORA

Marissa Galván Valle

Acerca de la escritora

KATHLEEN LONG BOSTROM es ministra ordenada de la Iglesia Presbiteriana (EE. UU.) y escritora de tiempo completo. Junto con su esposo, Greg Bostrom, sirvió durante más de tres décadas en el ministerio pastoral, incluidos veintidós años como copastora de Wildwood Presbyterian Church, cerca de Chicago, Illinois. Es autora de casi sesenta libros, la mayoría dirigidos a la niñez, varios de ellos traducidos a numerosos idiomas. Actualmente reside en Carlsbad, California, donde continúa escribiendo para lectores de todas las edades. Más información en kathleenlongbostrom.com.

OBJETIVOS: EBR

Estudios bíblicos reformados es un recurso de estudio que las iglesias y las personas pueden utilizar para:

- **Encontrarse con la Palabra**, a fin de adquirir el conocimiento y la formación necesarios para vivir una fe activa y comprometida;
- **Estudiar la Palabra**, de manera que esta información les desafíe mediante un aprendizaje vivencial, desarrollado a través de todos los sentidos que Dios ha dado a cada persona;
- **Ejercitar la Palabra**, para que las personas conecten lo que han recibido con sus propias vivencias, con la cultura que las rodea y con las creencias teológicas de la tradición reformada, de modo que sus vidas sean transformadas en acción y testimonio.

MATERIALES

Cada encuentro de *Estudios bíblicos reformados* incluye dos recursos: una «Hoja para el grupo» y una «Guía para líderes», diseñada para apoyar a quienes facilitan las conversaciones y ayudar a relacionar los aprendizajes con la vida cristiana cotidiana.

Estudios bíblicos reformados es una serie de estudios de Cultivemos Fe, ministerio de Corporación Presbiteriana de Publicaciones, Louisville, Kentucky. A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de la *Biblia Reina-Valera Actualizada*, © 2015 por Editorial Mundo Hispano. Usada con permiso.

Este material puede reproducirse gratuitamente para uso de iglesias y grupos de estudio.

Este estudio fue publicado originalmente en inglés con el título *Pausing on the Road to Bethlehem: A Spiritual Journey through Advent* Copyright © 2006 The Thoughtful Christian.

Se ha procurado identificar correctamente los derechos de autor de todos los materiales citados. Cualquier omisión será corregida en futuras ediciones. © 2026 Cultivemos Fe. Todos los derechos reservados.

HOJA PARA EL GRUPO 1

Una pausa en el camino a Belén

LECTURA BÍBLICA

Isaías 40,1-3

UN VERSÍCULO PARA REFLEXIONAR

Una voz proclama: «¡En el desierto preparen el camino del Señor; enderecen calzada en la soledad para nuestro Dios!»

— *Isaías 40,3*

RECUERDE QUE...

este encuentro busca ayudarle a bajar el ritmo y disponerse a escuchar la Palabra de Dios con atención. Mediante la reflexión, los sentidos, la lectio divina y la oración, se le invita a hacer una pausa, abrir el corazón y vivir el Adviento como un camino de transformación hacia Belén.

I. ENCUENTRO CON LA PALABRA

Introducción

¿Es posible que ya haya llegado el Adviento? ¿No fue apenas hace poco que guardábamos las decoraciones de Navidad para dar inicio a un nuevo año? El tiempo parece pasar cada vez más rápido y, una vez más, ha comenzado el torbellino de actividades y preparativos que nos conducen a la Navidad. Si no tenemos cuidado, atravesaremos otro Adviento a toda prisa, casi sin detenernos a respirar y maravillarnos ante la buena noticia de Emanuel: «Dios con nosotros».

Esta aventura de Adviento no es para todo el mundo. Está pensada para quienes desean bajar el ritmo y sumergirse plenamente en este tiempo litúrgico. Tiene un carácter devocional e inspirador; es una invitación a vivir el Adviento como una experiencia transformadora. Es para quienes anhelan recorrer este camino con atención y serenidad.

A lo largo de estas semanas escucharemos las palabras del profeta Isaías; acompañaremos al ángel cuando anuncie a María una noticia que parece imposible de creer; presenciaremos el encuentro gozoso entre María y Elisabet, junto con los hijos que llevan en su vientre; y nos uniremos al cántico de María mientras eleva su corazón en alabanza a Dios.

En lugar de correr apresuradamente hacia Belén con la Navidad como única meta, nos detendremos en el camino. Daremos cada paso con reflexión y oración, guardando en el corazón todas estas maravillas y permitiendo que transformen nuestra vida.

Cada semana exploraremos un pasaje bíblico relacionado con el Adviento mediante actividades que invitan a la reflexión, la oración y la participación del grupo. Cada encuentro incluye:

- Un pasaje bíblico sobre el Adviento.
- Una actividad grupal que utiliza recursos como la poesía, la música, el arte y la oración.
- Una experiencia de oración.
- Llévelo a casa: sugerencias para continuar la reflexión durante la semana.

Este encuentro invita a la participación de todas las personas, aunque siempre tendrá la libertad de no compartir si así lo prefiere.

A diferencia de otros estudios, este no se centra principalmente en la lectura, sino en la experiencia. A través de las actividades y los momentos de oración, descubrirá el mensaje bíblico de una manera más profunda.

Estas hojas para el grupo funcionan como un boletín de culto. Las secciones en negritas son para leer antes o después del encuentro. Durante el encuentro, siga las indicaciones de quien dirige.

II. ESTUDIO DE LA PALABRA

Oración de apertura

Cuando todas las personas hayan llegado, quien dirija el encuentro saludará al grupo diciendo: «La paz de Jesucristo sea con ustedes». El grupo responderá: «Y también contigo».

A continuación, quien dirige encenderá la vela de Cristo y la primera vela de Adviento, ofreciendo una breve oración mientras lo hace.

Luego, oren al unísono la siguiente oración:

Espíritu del Dios viviente, desciende una vez más sobre cada una de las personas aquí reunidas. Desciende como la lluvia suave que cae sobre la tierra reseca. Desciende como el aliento de una brisa apacible en un día de calma. Desciende nuevamente sobre nuestras vidas, para que tu Palabra hable a nuestro corazón. Oramos en el nombre de nuestro Salvador viviente, Jesucristo. Amén.

Poema

Leer poesía, ya sea en silencio o en voz alta, es una hermosa manera de detenernos y reflexionar sobre el relato bíblico. Saboree el sonido de las palabras. Imagine los aromas y los sonidos de la escena. Permita que las palabras hablen a los rincones más profundos de su alma.

Escuche mientras quien dirige el estudio lee en voz alta el siguiente poema:

*En cada corazón hay un Belén,
una posada donde, tarde o temprano, debemos responder
si hay lugar o no.
Cuando emprendemos el camino hacia Belén,
ya no podemos mirar hacia otro lado,
haciendo como si no viéramos las estrellas
ni escucháramos las voces de los ángeles.
Ya no podemos justificarnos
ocupándonos afanosamente de nuestros rebaños
o de nuestros propios reinos.
En este Adviento, vayamos a Belén
y contemplemos esto que el Señor nos ha dado a conocer.*

*En medio de las compras de la temporada,
guardemos en el corazón el Don de todos los dones.
Más allá del oropel,
busquemos el oro de la estrella de Navidad.
En medio del entusiasmo y la confusión,
en medio del alegre bullicio,
escuchemos el roce de las alas de los ángeles.
En este Adviento, vayamos a Belén
y encontremos el lugar donde arrodillarnos.*

—Ann Weems, «In Search of Our Kneeling Places»¹ (Traducción).



El poema invita a ir a Belén sin prisas. ¿Qué práctica podría ayudarle a vivir el Adviento con mayor calma y atención a Dios?

Presentación de la mesa

Con frecuencia limitamos nuestra experiencia del mundo que nos rodea al utilizar solo uno de nuestros sentidos. Inhalamos el maravilloso aroma del café recién hecho, pero lo bebemos apresuradamente, prestando poca atención a su sabor, al calor que sentimos al beberlo (a menos que esté demasiado caliente; entonces sí lo notamos), o incluso a la taza de la que estamos bebiendo.

Pasamos en automóvil junto a una gran variedad de árboles hermosos. Tal vez nos demos cuenta de que las hojas están cambiando de color, si acaso. Pero rara vez nos detenemos a tocar la textura de la corteza o a descubrir el aroma de sus hojas.

Los ejercicios espirituales que realizaremos durante estos encuentros han sido diseñados para enriquecer nuestra lectura de las Escrituras, utilizando sentidos a los que con frecuencia prestamos poca atención. No se nos pedirá «comernos nuestras palabras» ni literalmente «gustar y ver que el Señor es bueno». Más bien, por medio de la contemplación, la música, el arte, la meditación y el silencio, nos adentraremos profundamente en las palabras de la Escritura, para que nuestro espíritu eche raíces cada vez más firmes en la Palabra de Dios.

En el centro de la mesa, quien dirige el encuentro ha colocado diversos objetos. Observe cada uno de ellos y escriba las palabras o ideas que le vengan a la mente.

Piedra _____

Rama _____

Tela _____

Tazón _____

1. Ann Weems, «In Search of Our Kneeling Places», en *Kneeling in Bethlehem* (Filadelfia: Westminster Press, 1987), 19

¿Qué sentidos utilizó para describir estos objetos? ¿Qué sentidos dejó de utilizar?



¿Cómo podría una actitud de mayor atención transformar la manera en que escucha la Palabra de Dios durante este Adviento?

Actividad de grupo: Lectio Divina

En el ritmo acelerado de la vida actual, tendemos a leer la Biblia como leemos el periódico o las noticias en la Internet: tan rápido como podemos, recorriendo las palabras con la vista y pasando al siguiente artículo antes de que el anterior haya tenido la oportunidad de calar en nuestro ser.

Aun quienes tienen la buena intención de leer toda la Biblia pueden terminar concentrándose más en la cantidad de páginas o capítulos que han completado que en detenerse a profundizar en el significado del texto.

Cuando se trata de leer la Biblia, conviene seguir el mismo consejo que cuando se conduce por una zona escolar: reduzca la velocidad. Lea el pasaje con atención; luego léalo nuevamente. Dé tiempo y espacio a las palabras para que la Palabra pueda hablarle. Escuche con el mismo cuidado con que escucharía a otra persona durante una conversación. ¡Permita que Dios tenga la oportunidad de hacerse oír de vez en cuando!

Un método de lectura bíblica que ofrece una manera sencilla y accesible de desacelerar y meditar en las Escrituras se conoce como *lectio divina*. Esta antigua práctica ha cobrado nuevo interés en tiempos recientes. San Benito, líder del movimiento monástico en el siglo VI, desarrolló este método a partir de su convicción de que debemos escuchar «con el oído del corazón».² La *lectio divina* nos invita a leer la Biblia con lentitud, atención y cuidado. La lectura bíblica se convierte así en un acto de reverencia, una oportunidad para aprender a estar en silencio y reconocer que Dios es Dios. Buscamos escuchar la palabra que Dios dirige a cada persona, de modo que podamos discernir con mayor claridad a qué nos llama Dios en el mundo.

La palabra *lectio* significa «lectura», y ese es el punto de partida. En la *lectio divina*, un mismo pasaje bíblico se lee varias veces, cada una con un propósito diferente. En la primera lectura, el pasaje se lee pausadamente. Luego se vuelve a leer y se dedica un tiempo a la contemplación. La persona que lee o escucha presta atención a una palabra o frase que llame especialmente su atención y medita en ella. En la segunda lectura, el pasaje se lee nuevamente. Quien escucha dedica un tiempo al silencio y la reflexión, preguntándose: «¿De qué manera se relaciona este pasaje con mi vida hoy?»

2. «The Word in Prayer», en *Lord, Teach Us to Pray* (Louisville, KY: Office of Spiritual Formation, Presbyterian Church (U.S.A.), s. f.), 1.

Finalmente, el pasaje se lee por tercera vez. Entonces la pregunta es: «¿A qué me está llamando Dios hoy?»

Es fundamental dedicar un tiempo de silencio y meditación después de cada lectura, sin apresurarse a pasar al siguiente paso.

Practique el método de la lectio divina con el pasaje bíblico de esta semana: Isaías 40,1-3. Quien dirige el estudio le guiará a lo largo del ejercicio. A medida que avance, puede anotar sus reflexiones.

Primera lectura: ¿Qué palabra o frase llamó su atención?

Segunda lectura: ¿De qué manera le habla este pasaje hoy?

Tercera lectura: ¿A qué cree que Dios le está llamando hoy?



¿Cómo cree que este método de lectura de las Escrituras podría enriquecer la adoración de la iglesia?

Experiencia de oración: Oración de respiración

Cada semana aprenderemos (o volveremos a descubrir) una forma diferente de orar. Estos métodos de oración nos ayudan a centrar la atención, hacer una pausa y reflexionar. Además, pueden incorporarse fácilmente a la vida diaria. No es necesario practicar todos los métodos todo el tiempo. A medida que los vaya conociendo, descubra cuál le resulta más útil o alterne entre ellos. Elija aquellos que sabe que puede practicar y no se desanime si al principio no logra hacerlo con constancia. ¡Persevere! Con el tiempo, la oración llegará a ser tan natural como respirar.

La oración con la respiración es una forma de orar que nos permite permanecer en comunión con Dios, sin importar dónde estemos o qué estemos haciendo. En este tipo de oración, seguimos el ritmo de nuestra propia respiración, procurando inhalar y exhalar de manera lenta y consciente.

La oración con la respiración puede ser una oración completa en sí misma o servir como preparación para un tiempo más amplio de oración. Al practicarla con regularidad, usted se concede un breve momento para renovar el espíritu, algo que todas las personas necesitamos.

Para realizar este ejercicio, cierre los ojos. Inhale lentamente y luego exhale con calma. Repita este proceso varias veces. Después, recite la oración en silencio. Mientras inhala, diga mentalmente la primera línea; mientras exhala, la segunda. Repita este ciclo hasta que sus pensamientos se aquieten, su cuerpo se relaje y experimente la paz de Dios.

Las oraciones con la respiración pueden tomarse de un pasaje de las Escrituras, un himno, un poema o cualquier otra expresión que eleve su espíritu. Incluso puede escribir la suya propia.

Procure practicar este método cada día. Puede hacerlo al despertar, antes de acostarse —pues ayuda a relajar el cuerpo y la mente—, mientras espera en una fila o una cita, o cuando salga a caminar o a hacer ejercicio. La oración con la respiración se adapta con facilidad al ritmo de la vida cotidiana.

Puede utilizar una de las siguientes oraciones con la respiración o crear la suya propia a partir de una línea de un himno, un poema, un pasaje bíblico u otra expresión que inspire su oración.

*Santo Espíritu de Dios,
ven sobre mí.*

*Estén quietos
y sepan que yo soy Dios.*

*Crea en mí,
oh Dios, un corazón limpio.*

*Este es el día
que hizo el Señor.*



¿Qué obstáculos encuentra para hacer una pausa y estar en silencio ante Dios? ¿Cómo podría esta práctica ayudarle a superarlos?

III. EJERCICIO DE LA PALABRA

Clausura

Oramos por nuestro propio caminar, pero también por el de otras personas. No permitamos que nuestra atención se centre únicamente en nuestras vidas. Al orar, hágalo por usted, pero tenga también presentes a quienes le rodean, especialmente a quienes atraviesan momentos difíciles o buscan el camino que Dios les muestra.

Oren al unísono la siguiente oración:

Dios de gracia, Dios de los comienzos, de los finales y de todo lo que acontece entre ambos, acompáñanos en este camino mientras peregrinamos hacia Belén. Permanece en medio de nuestro ajeteo de la jornada y también en los momentos de quietud en los que nos detenemos a reflexionar. Concédenos tu shalom, para que podamos alegrarnos de verdad por la buena noticia que hemos recibido: la buena noticia de Jesucristo. Amén.

Llévelo a casa

Practique cada día la oración de respiración. La próxima semana, comparta con el grupo cómo la incorporó a su vida diaria y qué significó para usted.

Muchas personas han encontrado útil esta práctica mientras esperaban una entrevista de trabajo, hacían cola o fila en una tienda o permanecían detenidas en un embotellamiento de tránsito (aunque, si va conduciendo, ¡es mejor mantener los ojos abiertos!).

HOJA PARA EL GRUPO 2

Una pausa en el camino a Belén

LECTURA BÍBLICA

Isaías 7,13-14; Mateo 1,18-23

UN VERSÍCULO PARA REFLEXIONAR

Por tanto, el mismo Señor les dará la señal: He aquí que la virgen concebirá y dará a luz un hijo, y llamará su nombre Emanuel.

—Isaías 7,14

RECUERDE QUE...

este encuentro busca ayudarle a reconocer, en los nombres y títulos de Cristo, quién es él y cómo está presente en su vida. Mediante los himnos, las Antífonas de la O y la oración centrante, se le invita a expresar su anhelo por la venida de Emanuel, aquietar el corazón y descansar en la promesa de «Dios con nosotros».

I. ENCUENTRO CON LA PALABRA

Introducción

Mi padre era el hijo primogénito. Se suponía que llevaría el mismo nombre que su padre y que sería «Junior». Sin embargo, cuando registraron su nacimiento, en el certificado solo escribieron la inicial de su segundo nombre. Legalmente, su segundo nombre siempre ha sido simplemente «C.». Así que, en realidad, nunca fue un verdadero «Junior». No obstante, su madre lo llamó «Junior» hasta el último día de su vida. Siempre me ha parecido curioso pensar que el segundo nombre de mi padre fuera solamente una inicial.

Cuando nacieron nuestros hijos, elegimos nombres de pila que tenían un significado especial para nuestra familia, nombres que apreciábamos. Como segundo nombre, les dimos nombres de familiares. Esa tradición continuó cuando los hermanos de mi esposo tuvieron sus propios hijos. Mi suegro, Richard, tiene tres nietos, hijos de tres de sus hijos, y los tres llevan Richard como segundo nombre.

¿Cuál es la historia detrás de su nombre?

Puede que le guste su nombre, que nunca le haya gustado o que simplemente haya aprendido a aceptarlo con el paso de los años. Tal vez decidió conservar su apellido al casarse, unirlo con el de su cónyuge o incluso adoptar uno completamente nuevo. De una manera u otra, los nombres llegan a formar parte de nuestra identidad, quizá más de lo que imaginamos. Pero hay algo que todos compartimos: todos tenemos un nombre.

Imagine el caos que habría si los nombres no existieran.

En la Biblia, los nombres suelen tener un significado especial y ofrecen pistas sobre el carácter o la misión de una persona. ¿Quién podría olvidar a los famosos gemelos de Isaac y Rebeca (Génesis 25,24-28)? El primero en nacer era rojizo y muy velludo; por eso recibió el nombre de Esaú, que evoca precisamente esas características. Poco después nació su hermano menor, aferrado al talón de Esaú. Por esa razón fue llamado Jacob, nombre que puede entenderse como «el que suplanta» o «el que toma el lugar de otro».

Y así transcurrió buena parte de sus vidas: Esaú, fuerte y velludo, veía una y otra vez cómo su hermano menor se aprovechaba de él.

Más adelante en la historia, Jacob experimenta una profunda transformación. Comienza a seguir a Dios y busca reconciliarse con su hermano, después de haberlo engañado para quedarse con sus derechos de primogenitura. En ese camino se encuentra con un misterioso personaje que lucha con él durante toda la noche. Al terminar el combate, aquel desconocido le anuncia que ya no se llamará Jacob, sino Israel, nombre que significa «el que lucha con Dios» o «Dios lucha» (Génesis 32,22-28). Es interesante notar que, cuando Jacob le pregunta al desconocido cuál es su nombre, este se niega a decírselo.

Emanuel es el nombre que Isaías da al Mesías:

«Por tanto, el Señor mismo les dará una señal: la joven concebirá y dará a luz un hijo, y le pondrá por nombre Emanuel» (Isaías 7,14).

Cuando José duda en casarse con María, ya embarazada, un ángel se le aparece en sueños para convencerlo de que no la abandone. El evangelista Mateo explica que todo esto sucedió para que se cumpliera lo anunciado por el profeta Isaías:

«Miren, la virgen concebirá y dará a luz un hijo, y le pondrán por nombre Emanuel, que significa: “Dios con nosotros» (Mateo 1,23).

Emanuel. Dios con nosotros.

En ese nombre se concentran las promesas del Adviento. El Hijo de Dios viene al mundo. Su llegada está cerca.

II. ESTUDIO DE LA PALABRA

Oración de apertura

Cuando todas las personas hayan llegado, quien dirige el encuentro saludará al grupo diciendo: «La paz de Jesucristo sea con ustedes». El grupo responderá: «Y también contigo».

A continuación, quien dirige encenderá la vela de Cristo y la primera y segunda velas de Adviento, ofreciendo una breve oración mientras lo hace.

Luego, oren al unísono la siguiente oración de respiración:

(Inhalen) Oh, Raíz de Isaí,
(Exhalen) tú eres mi fortaleza.

La importancia de los nombres

¿Qué nombre utiliza habitualmente? Algunas personas tienen un apodo o usan su segundo nombre como el nombre por el que comúnmente se les conoce.

¿Recibió su nombre en honor a alguna persona o por alguna razón en particular?

¿Qué significa su nombre?

¿Cuáles son algunos de los nombres o títulos que la Biblia utiliza para referirse a Cristo?

¿Qué significado tiene para usted el nombre Emanuel?



Los nombres en la Biblia revelan algo importante sobre la identidad y la misión de una persona. Al reflexionar en el nombre Emanuel («Dios con nosotros»), ¿qué le dice Dios acerca de quién es usted y de cómo desea acompañarle en este tiempo de Adviento?

Actividad de grupo: Los himnos de Adviento

¿Qué himnos de Adviento recuerda o conoce?

¿Por qué cree que los himnos de Adviento nos resultan menos familiares que los villancicos de Navidad?

Mientras leen de manera responsorial los siguientes versos del himno «Oh ven, oh ven, Emanuel», preste atención a las palabras o expresiones que tengan un significado especial para usted.

Quien dirige: ¡Oh, ven! ¡Oh, ven, Emmanuel!
Libra al cautivo Israel,
Que sufre desterrado aquí
Y espera al Hijo de David,

***Unísono: Alégrate, ¡oh Israel!
Vendrá, ya viene Emmanuel.***

Quien dirige: ¡Oh, ven Tú, Vara de Isaí!
Redime al pueblo infeliz
Del poderío infernal,
Y dale vida celestial.

***Unísono: Alégrate, ¡oh Israel!
Vendrá, ya viene Emmanuel.***

Quien dirige: ¡Oh, ven Tú, Llave de David!
Abre el celeste hogar feliz;
Haz que lleguemos bien allá,
Y cierra el paso a la maldad.

***Unísono: Alégrate, ¡oh Israel!
Vendrá, ya viene Emmanuel.***



Después de leer y escuchar este himno, ¿qué aspecto de la esperanza del Adviento habló con más fuerza a su corazón? ¿Por qué?

Antífonas de la O

«Oh ven, oh ven, Emanuel» es uno de los himnos de Adviento más conocidos. Su carácter contemplativo y su tono de anhelo contrastan marcadamente con muchos de los villancicos que suelen escucharse en la radio durante esta época del año. En realidad, los villancicos navideños no deberían cantarse durante el Adviento. Sin embargo, resulta difícil convencer de ello a quienes esperan con ilusión las melodías entrañables y familiares de la Navidad.

Es apropiado que este himno tenga un tono diferente. El anhelo es un elemento esencial del Adviento, pues durante este tiempo no solo nos preparamos para celebrar el nacimiento de Jesús en Navidad, sino también para esperar la venida de Cristo resucitado al final de los tiempos. Anhelamos el día en que Cristo nos libere de las limitaciones de esta vida, así como el pueblo de Israel esperaba al Mesías que habría de librarlo de la esclavitud y del exilio.

La letra de «Oh ven, oh ven, Emanuel» se basa en una de las oraciones más antiguas de la Iglesia cristiana. En realidad, se trata de una colección de siete breves oraciones, conocidas como las Antífonas Mayores o Antífonas de la O, cada una centrada en un nombre o título de Cristo. La palabra antífona proviene del griego y significa «respuesta» o «canto alternado». En una lectura o un canto antifonal, un grupo responde a las palabras proclamadas por otro. Con frecuencia, los salmos se utilizan tanto para la proclamación como para la respuesta.

Los títulos de Cristo presentes en las Antífonas de la O cumplen un doble propósito: cada uno destaca un aspecto distinto de la identidad del Mesías y, al mismo tiempo, remite a las profecías de Isaías acerca de su venida. Estas oraciones expresan el profundo anhelo y la esperanza propios del Adviento, invitándonos a alegrarnos porque Emanuel viene al mundo.

Los siete títulos de Cristo que aparecen en las Antífonas de la O son:

- Sabiduría (Sapientia)
- Señor de Israel (Adonai)
- Raíz de Isaí (Radix)
- Llave de David (Clavis)
- Sol naciente (Oriens)
- Rey de las naciones (Rex)
- Emanuel

Las iniciales de estos títulos en latín forman un acróstico que, al leerse en orden inverso, dice ERO CRAS, expresión que significa: «Mañana

estaré allí». Se trata de una hermosa alusión tanto a la celebración de la Navidad como a la venida de Cristo.

En muchas iglesias católicas, las siete Antífonas de la O se cantan o recitan antes de la lectura de Lucas 1,46-56, pasaje que estudiaremos en el quinto encuentro.

Lea la siguiente versión de las Antífonas de la O, adaptada de diversas fuentes:

Oh Sabiduría, santa Palabra de Dios,
tú gobiernas toda la creación con fortaleza y ternura.
Ven y muestra a tu pueblo el camino de la salvación. Amén.

Oh Señor de Israel,
que te revelaste a Moisés en la zarza ardiente
y le entregaste tu santa ley en el monte Sinaí:
Ven, extiende tu mano poderosa y libranos. Amén.

Oh Raíz de Isaí,
levantada como señal para todos los pueblos;
ante ti los reyes guardan silencio
y las naciones se postran en adoración.
Ven; no permitas que nada retrase tu llegada para socorrernos. Amén.

Oh Llave de David,
poder soberano de Israel,
que abres y cierras las puertas del cielo según tu voluntad:
Ven, derriba las prisiones de la muerte
para quienes habitan en las tinieblas y en sombra de muerte,
y conduce a tu pueblo cautivo hacia la libertad. Amén.

Oh Sol naciente,
resplandor de la luz eterna,
sol de justicia:
Ven y alumbra a quienes habitan en las tinieblas
y en sombra de muerte. Amén.

Oh Rey de las naciones,
Deseado de todos los pueblos,
piedra angular que une en uno lo que estaba dividido:
Ven y salva a la humanidad,
a la que formaste del polvo de la tierra. Amén.

Oh Emanuel,
Rey y Legislador nuestro,
Esperanza de las naciones y su Salvador:
Ven y sálvanos,
Señor y Dios nuestro. Amén.

Escriba ahora su propia oración utilizando estos títulos de Cristo.



Las Antífonas de la O expresan un profundo anhelo por la venida de Cristo. ¿Qué anhela usted que Cristo renueve o transforme en su vida y en el mundo?

Experiencia de oración: Oración centrante

El perro ladra; suena el teléfono; alguien toca a la puerta; las cuentas esperan ser pagadas; el bebé llora; el fregadero está lleno de platos sucios. Poco a poco sentimos que nuestras fuerzas se agotan y que el alma comienza a desgastarse. ¿Por dónde empezar para recuperar la calma en medio de tanto?

Podemos comenzar haciendo nuestras las palabras del Salmo 46,10: «Estén quietos y reconozcan que yo soy Dios». Tómese unos momentos para permitir que Dios aquiete la tormenta interior. Después de ese tiempo de quietud, las innumerables tareas que tiene por delante ya no parecerán tan abrumadoras.

La oración centrante es una manera de poner en práctica las palabras del Salmo 46,10: «Estén quietos y reconozcan que yo soy Dios». Sus raíces se encuentran en la tradición de la Iglesia primitiva y se remontan incluso a prácticas espirituales anteriores. Es una forma de oración contemplativa que orienta toda nuestra atención hacia Dios y centra nuestro espíritu en el Espíritu de Dios. La oración centrante nos ofrece un camino para aquietar los vientos que nos sacuden, permitiéndonos entrar en un lugar de silencio interior, aun cuando a nuestro alrededor arrecie la tormenta.

La oración centrante no busca que nos concentremos en nosotros mismos o mismas. Todo lo contrario: es una oración centrada en Dios, en Cristo y en el Espíritu Santo.

A diferencia de las oraciones de respiración, la oración centrante requiere apartar un tiempo y un espacio dedicados exclusivamente a la oración. No necesita ser un período largo, pero sí un tiempo de verdadera calidad. Después de todo, está entrando en diálogo con el Dios todopoderoso. ¿No merece eso toda nuestra atención?

Comience por elegir una palabra que le ayude a dirigir su atención hacia Dios o hacia Jesús. Un nombre de Jesús es una excelente opción: Jesús, Mesías, Salvador, Emanuel, Luz, Pastor, Pan o Vid. Si alguno de los títulos de las Antífonas de la O le resulta especialmente significativo, también puede utilizarlo. Sol naciente, por ejemplo, evoca la hermosa imagen del amanecer y de Cristo, la luz que viene al mundo. Sea cual sea la palabra que elija, procure que despierte en usted sentimientos de paz y confianza.

Luego, busque una postura cómoda para sentarse. Siéntese de manera que pueda respirar profundamente; evite encorvarse. Tampoco se acomode tanto que termine por quedarse dormida o dormido. Encuentre una postura serena y relaje el cuello, los hombros y las manos.

Si necesita aquietar las distracciones que lo rodean, lea primero un pasaje de la Biblia, un poema o una oración. Después, cierre los ojos y respire lentamente.

Traiga en silencio a su mente la palabra sagrada que ha elegido. Repítala despacio, una y otra vez, dejando un espacio de silencio entre cada repetición. Si nota que su atención se desvía, vuelva con suavidad a esa palabra. No aproveche este momento para resolver problemas, planificar el trabajo o hacer una lista mental de tareas. Límitese a descansar en la presencia del Espíritu y a recibir este tiempo de oración como un regalo de Dios.

Cuando llegue el momento de concluir, no se apresure. Tómese unos minutos para regresar poco a poco a lo que le rodea. Permanezca en silencio y vaya tomando conciencia de sus sentidos: los sonidos, la luz, los movimientos a su alrededor. Finalmente, abra los ojos.



¿Qué podría hacer esta semana para reservar un tiempo de quietud y abrir espacio a la presencia de Dios en medio de las ocupaciones de cada día?

III. EJERCICIO DE LA PALABRA

Clausura

Oren al unísono la siguiente oración:

Oh ven, oh ven, Emanuel, Rey de las naciones, Sol naciente, Llave de David, Raíz y renuevo de Isaí, Sabiduría eterna: cualquiera que sea el nombre con que te invoquemos, tú eres Dios con nosotros, la Palabra hecha carne y la luz del mundo. Tú nos llamas a cada uno y cada una por nuestro nombre y nos invitas a servirte con todo nuestro corazón, con toda nuestra alma, con toda nuestra mente y con todas nuestras fuerzas. Habita en nosotros, te lo rogamos. Que tu nombre permanezca siempre en nuestro corazón. Guíanos con ternura durante esta semana, mientras hacemos una pausa para respirar tu Espíritu. Oramos en el nombre salvador de Emanuel. Amén.

Llévelo a casa

Durante el encuentro, escribió la palabra *Emanuel* en varias tarjetas pequeñas. Si no tuvo tiempo de hacerlo, prepárelas tan pronto como le sea posible.

Coloque las tarjetas en distintos lugares donde pueda encontrarlas a lo largo de la semana, por ejemplo, en el automóvil, pegadas al espejo del baño, dentro de un cajón, en un bolsillo o en la cartera. Cada vez que vea la palabra Emanuel, permita que le recuerde hacer una breve oración centrante. Puede utilizar Emanuel como su palabra sagrada o elegir otra, si así lo prefiere.



El simple hecho de encontrarse con la palabra *Emanuel* puede recordarle que Dios está presente siempre en nuestras vidas, en todo momento y en todo lugar. Recordar esa promesa puede darle ánimo en los días difíciles y moverle a dar gracias a Dios en los días de alegría.

HOJA PARA EL GRUPO 3

Una pausa en el camino a Belén

LECTURA BÍBLICA

Lucas 1,26-38

UN VERSÍCULO PARA REFLEXIONAR

En el sexto mes, el ángel Gabriel fue enviado por Dios a una ciudad de Galilea llamada Nazaret, a una virgen desposada con un hombre llamado José, de la casa de David. El nombre de la virgen era María.

— Lucas 1,26-27

RECUERDE QUE...

este encuentro busca ayudarle a escuchar con atención el anuncio del ángel a María y a reconocer su significado para su vida y para el mundo. Mediante la lectura dramatizada, la meditación guiada y la oración de las horas, se le invita a apartarse de las distracciones, confiar en la promesa de Dios y permitir que la oración marque el ritmo de cada día.

1. Nota de la editora:

La siguiente introducción ha sido añadida por la editora para actualizar el encuentro y ofrecer un contexto inicial para su estudio.

I. ENCUENTRO CON LA PALABRA

Introducción

Vivimos en un mundo donde las noticias van y vienen sin parar. Antes, los canales de televisión dejaban de transmitir a la medianoche y podíamos pasar varias horas sin enterarnos de lo que sucedía en el mundo. Ahora existen canales de noticias las veinticuatro horas del día; llevamos teléfonos que nos mantienen conectados con los acontecimientos en todos los rincones del mundo, y las notificaciones de última hora apenas nos dejan descansar.

Además, unos acusan a otros de difundir *fake news*, y la llegada de la inteligencia artificial nos hace desconfiar incluso de los videos que vemos en nuestros teléfonos. Resulta cada vez más difícil distinguir entre la verdad y la mentira. En medio de esa realidad, leemos un pasaje bíblico que nos invita a creer las palabras de un ángel y el testimonio de una joven, quien recibe el anuncio de que ha hallado gracia ante Dios y que concebirá un hijo al que llamará Jesús.

Quizá por eso es importante seguir haciendo pausas en la vida: para reflexionar sobre lo que estas palabras significaron para aquella joven llamada María y, al mismo tiempo, descubrir su impacto en nuestras vidas y en el mundo. Después de todo, estamos hablando del nacimiento del Salvador, de Dios presente en medio de la humanidad.¹

II. ESTUDIO DE LA PALABRA

Oración de apertura

Cuando todas las personas hayan llegado, quien dirige el encuentro saludará al grupo diciendo: «La paz de Jesucristo sea con ustedes». El grupo responderá: «Y también contigo».

A continuación, quien dirige encenderá la vela de Cristo y la primera, segunda y tercera velas de Adviento, ofreciendo una breve oración mientras las enciende.

Luego, oren al unísono la siguiente oración de respiración:

(Inhalen) Dios eterno,
(Exhalen) habita en medio nuestro.

Encuesta: ¿Cómo se informa de las noticias?

Complete rápidamente la siguiente encuesta breve.

1. ¿Cómo suele enterarse de las noticias?(Marque todas las opciones que correspondan y encierre en un círculo la que utiliza con mayor frecuencia).

___ Periódico

___ Televisión

___ Correo electrónico

___ Internet

___ Teléfono

___ De boca en boca

___ Otro (indique cuál): _____

2. ¿En cuál de las fuentes anteriores confía más?

¿En cuál confía menos?

3. ¿Cómo se sentiría si un ángel le trajera la noticia más importante de su vida? ¿Cree que alguien le creería?



Después de completar la encuesta, ¿qué factores influyen más en que usted considere una noticia digna de confianza? ¿Cómo cree que esos mismos criterios afectarían su reacción si escuchara un anuncio como el que recibió María?

Actividad de grupo: Lectura dramatizada

Antes de que las Escrituras se imprimieran y estuvieran ampliamente disponibles, su contenido se transmitía de forma oral. Aunque hoy podemos tomar la Biblia y leerla por nuestra cuenta, hay algo especial en escuchar la Palabra de Dios proclamada en voz alta por alguien que la lee con claridad y expresividad.

Una manera dinámica de dar vida al pasaje bíblico durante la lectura es mediante una lectura dramatizada. El texto se divide en diferentes voces, como si fuera un libreto. En este pasaje (Lucas 1,26-38) los personajes son: Narrador, Ángel y María.

Narrador: En el sexto mes, el ángel Gabriel fue enviado por Dios a una ciudad de Galilea llamada Nazaret, a una virgen comprometida con un hombre llamado José, de la casa de David. El nombre de la virgen era María. Y entrando donde ella estaba, le dijo:

Ángel: «¡Salve, muy favorecida! El Señor está contigo».

Narrador: Pero ella se turbó mucho por sus palabras y se preguntaba qué clase de saludo sería aquel. Entonces el ángel le dijo:

Ángel: «No temas, María, porque has hallado gracia delante de Dios. Ahora concebirás en tu vientre y darás a luz un hijo, y le pondrás por nombre Jesús. Él será grande y será llamado Hijo del Altísimo. El Señor Dios le dará el trono de David, su antepasado; reinará sobre la casa de Jacob para siempre, y su reino no tendrá fin».

Narrador: Entonces María dijo al ángel:

María: «¿Cómo será esto, pues no conozco varón?»

Narrador: El ángel le respondió:

Ángel: «El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el niño que va a nacer será santo y será llamado Hijo de Dios. También tu parienta Elisabet ha concebido un hijo en su vejez; este es el sexto mes para la que llamaban estéril. Porque nada hay imposible para Dios».

Narrador: Entonces María respondió:

María: «Aquí está la sierva del Señor; hágase conmigo conforme a tu palabra».

Narrador: Y el ángel se fue de su presencia.

Todo el grupo: Palabra del Señor. Demos gracias a Dios.

Haga estas preguntas para promover el diálogo:

- ¿Qué le pareció leer el pasaje de esta manera?
- Si leyó la parte del ángel, ¿por qué eligió el tono de voz que utilizó? ¿Cambiaría su comprensión del pasaje si el ángel hablara con un tono fuerte y autoritario en lugar de uno sereno y amable? ¿Qué otros tonos de voz podría haber empleado?
- Si leyó la parte de María, ¿qué emociones experimentó al escuchar el anuncio del ángel y responder a él?
- ¿Descubrió algún detalle del pasaje que antes no había notado?

Después de que quien dirige le guíe a través del relato del anuncio del ángel a María, medite en su corazón sobre lo que estas palabras le están diciendo.



Si pudiera volver a escuchar solo una de las voces de este relato (la del narrador, la del ángel o la de María), ¿cuál escogería y por qué?

Meditación guiada

Llegó el momento del culto en que el pastor dirigía a la congregación en oración.

Cuando el pastor comenzó a orar, la señora de la primera fila cerró los ojos e inclinó la cabeza. De inmediato empezó a pensar en el proyecto del trabajo que la había mantenido despierta la noche anterior.

Mientras el pastor continuaba orando, un adolescente sentado en la última fila miró de reojo a la joven que estaba unas filas más adelante.

El pastor hizo una pausa para dar tiempo a la oración en silencio. Un caballero se quedó dormido, se escucharon varios «¡Shhhh!», y un niño comenzó a llorar.

Cuando el pastor finalmente dijo: «Amén», toda la congregación murmuró también: «Amén», esperando dar la impresión de haber estado atenta. Muchas personas se reprendían en silencio, preguntándose: «¿Por qué nunca logro mantener la concentración? ¿Por qué mi mente siempre divaga cuando debería estar prestando atención?».

¡Qué difícil es mantener la mente enfocada en la tarea que tenemos delante!

Intentar despejar la mente de todas las distracciones que llenan nuestros pensamientos puede parecer una tarea imposible. A veces necesitamos un poco de ayuda, una guía que nos conduzca. Ahí es donde la meditación guiada, también llamada meditación discursiva, puede ser de gran ayuda.

Conviene señalar que la verdadera meditación no consiste necesariamente en vaciar la mente de pensamientos. Su propósito es ayudarnos a mantener la concentración, la atención y la recepción, dejando a un lado las exigencias y distracciones que recorren desordenadamente nuestra mente consciente e inconsciente y nos impiden encontrar paz y serenidad interior.

La práctica de la meditación suele realizarse en silencio. Sin embargo, a algunas personas les resulta difícil concentrarse o mantener la atención sin que las palabras sirvan de marco para ese silencio. En una meditación guiada, quien dirige utiliza palabras para conducir a una persona o a un grupo a través de una escena o un relato —en este caso, como ocurre con frecuencia, un relato bíblico—, haciendo pausas con regularidad para que las personas puedan imaginar la historia a medida que esta se desarrolla.



¿Qué cosas suelen distraerle cuando intenta orar o escuchar la Palabra de Dios? ¿Qué prácticas le ayudan a volver a centrar su atención en Dios?

Experiencia de oración: La oración de las horas

¿En qué momento suele orar? ¿Temprano por la mañana, antes de comenzar el día? ¿Por la noche, antes de cerrar los ojos para dormir? ¿A la mesa, antes de comer? Quizá ore únicamente en la iglesia, en ocasiones especiales o cuando otra persona dirige la oración.

El apóstol Pablo exhorta al pueblo creyente a «orar sin cesar» (1 Tesalonicenses 5,17). El gran reformador Martín Lutero llegó a decir que estaba tan ocupado que necesitaba dedicar las tres primeras horas del día a la oración.

Es poco probable que la mayoría de las personas considere posible orar sin cesar o dedicar tres horas diarias a la oración. Sin embargo, existen maneras de estructurar el día en torno a la oración, o mejor aún, de dejar que la oración dé forma al ritmo de cada jornada. Una forma de cultivar la oración como un modo de vida, y no simplemente como un complemento ocasional de una agenda muy ocupada, consiste en orar en momentos específicos del día.

Esta práctica recibe distintos nombres: oración en horas fijas, Liturgia de las Horas u Oficio Divino (y no, esto no se refiere a en qué trabaja). La Biblia ofrece precedentes para orar a lo largo del día. El salmista declara: «Siete veces al día te alabo por tus justos decretos» (Salmo 119,164).

Utilizar la oración para marcar el ritmo de cada jornada ha sido una práctica constante a lo largo de la historia de la iglesia cristiana. Sin embargo, el cristianismo no es la única tradición religiosa que ora en horas determinadas. Las personas musulmanas son llamadas a la oración cinco veces al día: al amanecer, al mediodía, a media tarde, al atardecer y dos horas después de la puesta del sol. Otras tradiciones religiosas también cuentan con horarios establecidos para la oración.

Hacia el año 60 d. C., la *Didaché* (pronunciado Di-da-ké), una guía para las primeras comunidades cristianas, recomendaba recitar el Padrenuestro tres veces al día. Las oraciones de la mañana y de la tarde han formado parte de la vida del pueblo de Dios desde tiempos antiguos. En el siglo VI, san Benito organizó y sistematizó la Liturgia de las Horas, y su distribución de las oraciones diarias continúa orientando hasta hoy la vida de muchas comunidades monásticas y de otras comunidades cristianas.

Los horarios benedictinos para la oración (los nombres «tercia», «sexta», etc., que hacen referencia a la hora del día, contando la primera hora desde las 6:00 de la mañana) son los siguientes:

Maitines: antes del amanecer.
Prima (primero): 6:00 a. m.
Laudes (alabanza): al amanecer.
Tercia (tercera): 9:00 a. m.
Sexta: mediodía.
Nona (novena): 3:00 p. m.
Vísperas: al atardecer.
Completas: antes de dormir.

Muchas iglesias protestantes utilizan libros de oración que incluyen oficios para la mañana, el mediodía y la noche. Hay libros como el *Book of Common Worship: Daily Prayer*, por ejemplo, que ofrece cultos completos de oración para cada día de la semana.

Si desea cultivar el hábito de la oración en horas fijas, es probable que su denominación cuente con recursos que puedan ayudarlo. También puede apartar unos momentos para orar en determinados momentos del día utilizando oraciones de respiración, oración centrante o cualquier otra oración que brote de su corazón. Incluso un breve momento de silencio puede convertirse en una pausa significativa dentro del ritmo habitual de su jornada.

Sea cual sea la forma en que ore, piense en la oración como «nuestro latido común: ese intercambio rítmico e incesante de recibir y dar que sostiene nuestra vida, tanto como cuerpo de Cristo como en lo individual».²

Como grupo, propónganse practicar esta semana la oración de las horas. Cada persona orará de manera individual, sabiendo que las demás estarán orando al mismo tiempo. Elijan tres momentos del día; por ejemplo, a las 7:00 a. m., al mediodía y a las 9:00 p. m.

Cuando llegue cada uno de esos momentos, procure detener por un instante lo que esté haciendo y haga una breve pausa para orar. Rece el Padre Nuestro. Piense en la fuerza que tiene saber que todas las personas del grupo están elevando la misma oración al mismo tiempo.

Finalmente, imagine qué podría suceder en el mundo si todas las personas hicieran esto cada día.



¿Cómo cambiaría su día si, en lugar de añadir la oración cuando le sobra tiempo, permitiera que la oración marcara el ritmo de su jornada? ¿Qué momento del día podría dedicar esta semana para comenzar esa práctica?

2. The Community of Jesus. *The Little Book of Hours: Praying with the Community of Jesus*. Brewster, MA: Paraclete Press, 2003..

III. EJERCICIO DE LA PALABRA

Clausura

Oren al unísono la siguiente oración:

Dios eterno, habita en medio nuestro. Amén.

Este ha sido un encuentro lleno de experiencias y aprendizaje. Antes de retirarse, tómense un momento para permanecer en oración silenciosa.

Llévelo a casa

Haga una pausa para orar tres veces al día, en los horarios acordados con el grupo. Ore por la mañana (¡quizá mientras disfruta de su primera taza de café!), haga una pausa nuevamente al mediodía y vuelva a orar por la noche.

Utilice el Padre Nuestro como guía, pero si lo desea, añada también sus propias oraciones.

Quédese en silencio y reconozca que Dios es Dios.

HOJA PARA EL GRUPO 4

Una pausa en el camino a Belén

LECTURA BÍBLICA

Lucas 1,39-45

UN VERSÍCULO PARA REFLEXIONAR

En esos días se levantó
María y fue de prisa a
una ciudad en la región
montañosa de Judá.

— Lucas 1,39

RECUERDE QUE...

este encuentro busca
ayudarte a hacer una
pausa y reconocer cómo
Dios ha estado presente
a lo largo de su camino
de fe. Mediante el relato
del encuentro entre María
y Elisabet, la creación de
un mapa espiritual y la
oración con los Salmos,
se le invita a recordar las
experiencias y las personas
que han marcado su vida,
y a discernir hacia dónde
Dios le llama a caminar.

I. ENCUENTRO CON LA PALABRA

Introducción

Estamos aprendiendo a hacer una pausa en el camino hacia Belén.
Hemos hecho una pausa mediante la oración, el canto y la lectura de las
Escrituras.

Los ejercicios que estamos aprendiendo y las distintas formas de
oración que estamos experimentando nos ayudan a detenernos en
medio del apresurado ritmo de la temporada de Adviento.

Esta semana nos tomaremos un tiempo para hacer una pausa y mirar
hacia atrás, recorriendo nuestro camino espiritual, el camino que,
como nos recuerda el himno «Sublime gracia», «nos ha traído con bien
hasta aquí».

¿Qué personas, acontecimientos, momentos de alegría y de dificultad
han marcado su recorrido? ¿Alguna vez ha pensado en su fe de esta
manera, como un camino salpicado de muchos y diversos momentos
espirituales?

II. ESTUDIO DE LA PALABRA

Oración de apertura

Cuando todas las personas hayan llegado, quien dirige el encuentro
saludará al grupo diciendo: «La paz de Jesucristo sea con ustedes». El grupo
responderá: «Y también contigo».

A continuación, quien dirige encenderá la vela de Cristo y las cuatro velas de
Adviento, ofreciendo una breve oración mientras lo hace.

Luego, oren al unísono la siguiente oración de respiración:

(Inhalen) Oh, Sol naciente,
(Exhalen) te doy la bienvenida.

Lectura de las Escrituras

El grupo escuchará la lectura en voz alta del pasaje bíblico correspondiente a
este encuentro: Lucas 1,39-45.



En el camino hacia Belén, María primero hizo una parada
para visitar a Elisabet. ¿Qué nos enseña esa pausa sobre la

importancia de detenernos para recibir apoyo, escuchar a Dios y fortalecer nuestra fe?

Actividad de grupo: El mapa de mi camino de fe

Dibujar un mapa de su camino de fe en una hoja de papel es una manera de sacar a la luz lo que habita en la mente y en el alma; es una oportunidad para hacer una pausa y recordar aquello que ha fortalecido o debilitado su vida de fe.

No existe una manera correcta o incorrecta de dibujar este mapa. Comience trazando una línea, del tipo que desee. Puede empezar en el centro de la hoja, en una de las esquinas o en cualquier lugar que le parezca adecuado. Su línea puede ser recta, en zigzag, circular o una combinación de diferentes formas. Este es su mapa, y el resultado podría sorprenderle incluso a usted.

Una vez que tenga una línea o un punto de partida, piense en los momentos y en los giros del camino que han dado forma a su vida de fe. Piense en las cumbres, los valles y las aguas tranquilas. ¿Cuáles han sido los triunfos y las tragedias, los grandes hitos y los pequeños detalles que han influido profundamente en su fe o que, quizá, simplemente la han guiado con suavidad? ¿Qué personas le han ayudado o dificultado el camino?

En *The Story of Your Life: Writing a Spiritual Autobiography*, Dan Wakefield anima a utilizar comparaciones y símbolos mientras completa su mapa: «puentes quemados, ríos desbordados, lagos apacibles, campos de batalla personales o profesionales, torres de ambición, corazones enamorados».

No necesita ser artista para crear este mapa. Símbolos sencillos y el uso del color pueden expresar mejor lo que desea incluir que un dibujo elaborado (aunque, si tiene habilidades artísticas, ¡siéntase en la libertad de utilizarlas!).

Algunos aspectos de su recorrido que quizá desee destacar en el mapa son el bautismo, la Primera Comunión, la confirmación, el matrimonio y los nacimientos. Sin embargo, no se limite a acontecimientos relacionados con la iglesia organizada. De hecho, muchas de las experiencias de fe más significativas de su vida pueden no estar vinculadas a temas religiosos tradicionales.

Antes de comenzar a dibujar, quizá le resulte útil anotar algunos pensamientos y acontecimientos que desee incluir. No se limite a lo primero que venga a su mente. A medida que vaya trazando el mapa, es posible que otros recuerdos y momentos vayan surgiendo. Incluya todo aquello que sea importante para usted, por pequeño que pueda parecer a los ojos de otra persona.

Antes de comenzar a dibujar su mapa, tómese unos momentos para inhalar y exhalar lentamente. ¡No permita que la hoja en blanco lo intimide!

1. Piense en la primera vez que recuerda haber tenido conciencia de la presencia de Dios. Use los lápices de colores o los crayones para señalar ese momento en su camino con el símbolo que prefiera: una iglesia, una casa, los brazos de uno de sus padres, algún otro símbolo o incluso una palabra.
2. Recuerde un momento en que sintió asombro ante Dios. ¿Qué provocó ese sentimiento?
3. ¿Cuándo fue bautizado o bautizada? ¿Conserva algún recuerdo de esa ocasión? ¿Qué ropa llevaba? ¿Quiénes estaban presentes? ¿Sabe quién le bautizó? ¿Y qué recuerda de su Primera Comunión? ¿Cuál es la historia de ese momento? ¿Fue una ocasión especial o simplemente ocurrió?
4. ¿Cuáles son sus primeros recuerdos de la iglesia? ¿Era un lugar donde se sentía aceptado o aceptada? ¿Quién le hizo sentir que era bienvenido o bienvenida? ¿Qué le gustaba de la iglesia?
5. ¿Fue confirmado o confirmada? ¿Cuándo y dónde? ¿Qué recuerda de esa experiencia?
6. ¿Qué otras celebraciones de la vida han sido sagradas para usted? ¿Bodas, nacimientos, funerales, graduaciones o reuniones familiares? ¿Momentos especiales con amistades? ¿Qué hace que un momento sea sagrado para usted?
7. ¿Quiénes son las personas que han bendecido su camino de fe?

Si tiene tiempo, piense también en lo que viene por delante. ¿Hacia dónde espera que lo lleve su camino? ¿Cuáles son sus esperanzas y sueños para el futuro? ¿Su camino lo conduce hacia espacios abiertos y amplios o siente que lo limita? ¿Cómo lo guiará su fe hacia adelante?

Trabaje en su mapa del camino de fe durante quince minutos. No se preocupe por completarlo. Tal vez necesite dedicarle más tiempo fuera del encuentro. La meta no es apresurarse para terminar el ejercicio, sino hacer una pausa y reflexionar.

Recuerde: su fe es un camino que sigue desarrollándose. No sabemos qué incluirá el resto de nuestro recorrido. Pero nuestra esperanza y nuestra oración son que nuestra fe nos conduzca a casa.



Al hacer una pausa para mirar el camino que ha recorrido hasta hoy, ¿dónde reconoce con mayor claridad las huellas de Dios y hacia dónde percibe que Dios le está invitando a caminar ahora?

Experiencia de oración: Ore con los salmos

Te alabaré, oh SEÑOR, con todo mi corazón. (Salmo 9,1)

Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, oh SEÑOR, Roca mía y Redentor mío. (Salmo 19,14)

A ti, oh SEÑOR, levantaré mi alma. (Salmo 25,1)

¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué te turbas dentro de mí?
Espera a Dios, porque aún le he de alabar. ¡Él es la salvación de mi ser, y
mi Dios! (Salmo 42,11)

Inclina, oh SEÑOR, tu oído y escúchame porque soy pobre y necesitado.
(Salmo 86,1)

Con frecuencia se hace referencia a los Salmos como el libro de oración del pueblo de Dios. En ellos encontramos oraciones de gratitud, temor, anhelo, enojo, lamento y alabanza. Todas las emociones que experimentamos encuentran expresión en los Salmos.

Hay momentos en la vida en los que no sabemos cómo poner en palabras nuestras oraciones. En esos momentos, los Salmos pueden orar por nosotros y nosotras.



Cuando las palabras no alcanzan, ¿qué Salmo cree que podría orar por usted hoy? ¿Por qué?

III. EJERCICIO DE LA PALABRA

Clausura

Hemos recorrido mucho camino en este encuentro. Hay mucho sobre lo cual hacer una pausa y reflexionar. Al concluir, pedimos a Dios que bendiga nuestro camino, que nos guíe por la senda que ha puesto delante de nuestras vidas y nos conceda la gracia de ser fieles seguidores y seguidoras de Aquel que ilumina el camino, cuya venida al mundo esperamos con esperanza: nuestro Salvador y Mesías, Jesucristo.

Ahora oren al unísono la siguiente oración, basada en los salmos indicados entre paréntesis:

Oh, Señor, tú eres nuestra luz y nuestra salvación; ¿a quién temeremos? Tú eres la fortaleza de nuestra vida; ¿de quién habremos de atemorizarnos?
(Salmo 27,1)

Tuyo es el día, tuya también es la noche. (Salmo 74,16)

Ni aun las tinieblas son oscuras para ti; la noche resplandece como el día, porque para ti las tinieblas son como la luz. (Salmo 139,12)

Tu palabra es lámpara a nuestros pies y lumbrera en nuestro camino. (Salmo 119,105)

Tú serás nuestro guía para siempre. (Salmo 48,14)

Por ti se afirman nuestros pasos, oh Señor; aunque tropecemos, no caeremos, porque tú nos sostienes de la mano. (Sal. 37,23-24)

Guíanos por sendas de justicia por amor de tu nombre. (Salmo 23,3)

¡Sea exaltada tu gloria sobre toda la tierra! (Salmo 57,11)

¡Bendito sea Dios! (Salmo 68,35)

Amén.

Llévelo a casa

No habrá tiempo suficiente durante el encuentro para conversar sobre todo lo que aparece en su mapa del camino de fe. Quizá desee compartirlo con su esposo o esposa, con uno de sus padres o madres, un hijo o hija, o con alguna amistad. Dibujar un mapa del camino de fe también puede ser una actividad que anime a su familia a realizar. Incluso un niño o una niña pueden hacerlo. Un camino de fe no tiene que ser largo para ser auténtico.

Explore el libro de los Salmos y encuentre aquellos que reflejen los distintos momentos espirituales representados en su mapa del camino de fe.

HOJA PARA EL GRUPO 5

Una pausa en el camino a Belén

LECTURA BÍBLICA

Lucas 1,46-56

UN VERSÍCULO PARA REFLEXIONAR

...porque el Poderoso ha hecho grandes cosas conmigo. Su nombre es santo, y su misericordia es de generación en generación, para con los que le temen.

— Lucas 1,49-50

RECUERDE QUE...

este encuentro busca ayudarle a reconocer y engrandecer la presencia de Dios en su vida y en el mundo. Mediante el Magnificat, el recorrido del laberinto y la oración con las Escrituras, se le invita a contemplar la fidelidad de Dios, responder con gratitud y esperanza, y llevar la luz y el amor de Cristo a otras personas.

I. ENCUENTRO CON LA PALABRA

Introducción

Cuando nuestras hijas e hijos estaban al principio de sus vidas, ¿qué niño o niña no disfrutaba usando una lupa? Tenían unas pequeñas cajas de plástico transparente con tapa que ampliaban la imagen, ideales para observar de cerca un insecto, una cuenta o un trocito de pelusa. Ahora que me encuentro en la mediana edad, ¡una lupa me resulta muy útil simplemente para leer el periódico!

Cuando María visita a su parienta Elisabet, el niño que Elisabet lleva en su vientre salta de alegría. Elisabet queda llena del Espíritu Santo y proclama que su hijo, quien llegará a ser conocido como Juan el Bautista, reconoce la voz de María y sabe que ella es la madre del Mesías.

Aunque la Biblia no lo dice explícitamente, sin duda hubo personas que condenaron a María por su embarazo. ¿Cuántas habrían creído la historia del ángel, del Espíritu Santo y de que el Hijo de Dios era llevado en el vientre de aquella joven desconocida e insignificante?

Pero Elisabet no juzga a María por estar soltera y embarazada. El niño que lleva en su vientre salta de alegría, y Elisabet comprende de inmediato lo que eso significa. Le da su bendición a María, y el secreto que ella había guardado silenciosamente en su interior deja de ser un secreto. María experimenta tal desbordamiento de gratitud y gozo que prorrumpe en una proclamación poética.

II. ESTUDIO DE LA PALABRA

Oración de apertura

Cuando todas las personas hayan llegado, quien dirige el encuentro saludará al grupo diciendo: «La paz de Jesucristo sea con ustedes». El grupo responderá: «Y también contigo».

A continuación, quien dirige encenderá la vela de Cristo y las cuatro velas de Adviento, ofreciendo una breve oración mientras lo hace.

Luego, oren al unísono la siguiente oración de respiración:

(Inhalen) Emanuel,
(Exhalen) tú estás aquí.

Dialoguen: ¿Cuál es el propósito de usar una lupa para ampliar un objeto?

Actividad de grupo: El Magnificat

El cántico de alabanza de María (Lucas 1,46-56) recibe el nombre de Magnificat, porque la palabra latina *magnificat* significa «engrandece» o «magnifica». En este himno de alabanza, María expresa los dos grandes temas del Adviento: el niño que lleva en su vientre, Jesús, es el cumplimiento de las profecías del Antiguo Testamento y también Aquel que vendrá al final de los tiempos. La alegría de María no proviene de saber que las generaciones futuras la llamarán bienaventurada (v. 48), sino de que las profecías y los anhelos de su pueblo están a punto de cumplirse. Toda su alma engrandece al Señor.

Las palabras de Lucas han sido puestas en música y entonadas en la adoración cristiana durante siglos. Hacen eco de otros cánticos de alabanza presentes en las Escrituras (1 Samuel 2,1-10; Salmo 33,3-5). Incluso la profecía de Zacarías con motivo del nacimiento de su hijo Juan (Lucas 1,67-79) contiene resonancias semejantes a los temas de Adviento presentes en el Magnificat.

Haga una pausa para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes son las personas que, en su vida, han contribuido a engrandecer al Señor ante sus ojos?
- ¿Qué experiencias le han permitido ver a Dios con mayor claridad?
- ¿Alguna vez alguien le ha dicho que usted le ayudó a ver a Dios con más claridad? Tal vez haya sido una de las «lupas» de Dios sin siquiera darse cuenta.

Reconozca y anote algunos de esos momentos de «Emanuel: Dios con nosotros» que han sido de bendición para su vida.



María engrandece al Señor porque reconoce que Dios está cumpliendo sus promesas. ¿Qué obra de Dios en su vida o en su comunidad le mueve hoy a alabarle con gratitud y esperanza?

El laberinto

Haga una pausa. Reflexione. Es fácil pasar apresuradamente por estos momentos porque siempre estamos tratando de llegar a algún lugar. El laberinto ofrece una manera concreta y física no solo de hacer una pausa, sino también de detenerse y reflexionar sobre nuestro camino espiritual.

El laberinto no es una práctica nueva que recientemente haya despertado gran interés. Ha existido durante miles de años. Sus diseños, semejantes a un intrincado recorrido, se encuentran en casi todas las culturas y religiones. Los laberintos comenzaron a formar parte del arte y la arquitectura cristianos desde los primeros siglos. El laberinto cristiano más antiguo del que se tiene noticia se encuentra en una

iglesia de Argelia y data del año 325 d. C. La catedral de Chartres conserva el laberinto medieval mejor preservado, de una época en la que recorrer un laberinto era una parte esencial de la peregrinación cristiana.

Cada vez más centros de retiro y congregaciones han incorporado el uso del laberinto como un recurso para quienes desean profundizar en su peregrinación cristiana personal. Básicamente, un laberinto se traza sobre el suelo —pintado, tallado o formado con plantas— para que las personas puedan recorrerlo a pie. Tiene una forma circular y el mismo sendero que conduce al centro es el que lleva de regreso hacia la salida. Aunque a simple vista puede parecer un laberinto de caminos confusos, es imposible perderse una vez que se inicia el recorrido. No hay desvíos equivocados, caminos bloqueados, trampas ni callejones sin salida.

El laberinto no es un acertijo que deba resolverse; más bien, está diseñado para ayudar a las personas a recorrer con reflexión su camino de fe. Su propio diseño invita a caminar despacio, haciendo pausas para meditar. Como escribe Tony Jones en su libro *The Sacred Way*:

«El laberinto refleja nuestro camino espiritual. Entramos en él y seguimos un sendero sin saber adónde nos llevará, pero con la certeza de que finalmente llegaremos al centro.

A veces el sendero nos conduce hacia el interior, acercándonos al objetivo final, solo para volver a llevarnos hacia afuera. En el camino nos encontramos con otras personas: algunas vienen de frente y nos hacemos a un lado para dejarlas pasar; otras nos alcanzan por detrás y nos adelantan; y a otras las dejamos atrás. Al llegar al centro descansamos, observamos a quienes continúan caminando y oramos. A veces permanecemos allí por un buen rato; otras veces reanudamos el camino enseguida.

En definitiva, el laberinto es una oración en movimiento». ¹ (Traducción)

No todas las personas tienen acceso a un laberinto para recorrerlo caminando, y algunas no pueden transitar físicamente ese camino. Afortunadamente, existen otras opciones, una de las más accesibles es el laberinto para los dedos.

En un laberinto para los dedos, usted puede utilizar el dedo o un objeto delgado, como un bolígrafo, para seguir lentamente el recorrido. Puede detenerse al llegar a una curva del sendero, o en cualquier otro punto que desee. Mientras sigue el trazado, haga pausas para reflexionar y orar. Tal vez le sorprenda descubrir cómo el laberinto lo va conduciendo poco a poco hacia una experiencia más profunda de su fe.

En la última página de esta guía para líderes encontrará una copia de un laberinto para los dedos. Observe también los dibujos o diseños de otros

laberintos que la persona que dirige el encuentro haya puesto a disposición del grupo.

1. Practique el recorrido del laberinto con el dedo.
2. Dibuje un círculo (que represente una lupa) cada vez que se detenga a reflexionar sobre una persona, un momento o una experiencia que haya ampliado su percepción de la presencia de Dios en su vida. No es necesario compartir estas reflexiones con el grupo. Este es un tiempo personal y privado, aunque se desarrolle en compañía de otras personas.
3. Cuando termine, anote brevemente cómo fue la experiencia. ¿Sintió que el ritmo pausado del laberinto le fue envolviendo? ¿Se detuvo a reflexionar con frecuencia o casi no hizo pausas? Mientras recorría el sendero con el dedo, ¿qué personas, acontecimientos o lugares vinieron a su mente?

Quienes deseen encontrar un laberinto en su localidad pueden consultar el siguiente sitio web: <https://labyrinthociety.org/>



El laberinto nos recuerda que el camino de la fe no siempre es recto ni fácil de comprender, pero Dios permanece presente en cada paso. ¿Qué le está invitando Dios a confiar o a descubrir mientras continúa su propio camino de fe?

Experiencia de oración: Ore la Biblia

La Biblia contiene numerosas oraciones, desde el lamento entre lágrimas de Agar ante Dios por el destierro de su hijo (Génesis 21,16), hasta la humilde afirmación de David acerca de la grandeza de Dios (2 Samuel 7,18-29), pasando por la angustiada súplica de Jesús en el huerto de Getsemaní (Mateo 26,39). El Padre Nuestro (Mateo 6,9-13) no solo es una oración en sí misma, sino también un modelo para nuestra oración. Al orar siguiendo su estructura, reconocemos la santidad de Dios, pedimos la venida de su reino y suplicamos su perdón.

¿Por qué no utilizar otros pasajes bíblicos como punto de partida para la oración? No todos los textos de la Biblia se prestan para ello, pero la lectura de esta semana ofrece una excelente oportunidad para profundizar en la oración.

Lea distintos libros de la Biblia hasta encontrar un pasaje que lo impulse a orar por el mundo y por las necesidades de otras personas. Si le resulta difícil encontrar uno, los Salmos ofrecen una gran riqueza de opciones. Mientras lee las Escrituras, haga una pausa, ore y luego continúe con la lectura. De este modo, su lectura bíblica se enriquecerá, será guiado o guiada a un tiempo de oración y fortalecerá su vínculo con el mundo que Dios ama.

Como grupo, lean y oren el pasaje de Lucas 1,46-56 en conjunto:

Lectura bíblica: «Y María dijo: “Engrandece mi alma al Señor y mi espíritu se alegra en Dios, mi Salvador”».

Oración: Señor, en este momento llena mi espíritu de gozo. Haz resplandecer tu luz a través de mi alma. Permite que otras personas te vean reflejado en mi rostro y en mi vida.

Lectura bíblica: «Porque ha mirado la bajeza de su sierva».

Oración: Oramos por quienes dedican su vida a servirte: por las personas misioneras que dejan la comodidad y la seguridad de su hogar para ir a lugares donde tu Palabra necesita ser escuchada; lugares de pobreza y necesidad, de soledad y aislamiento. Oramos también por quienes sirven en contextos peligrosos para llevar esperanza a quienes, de otro modo, permanecerían necesitados de una palabra de aliento. Bendice hoy a tus siervas y siervos fieles con ánimo y paz.

Lectura bíblica: «He aquí, pues, desde ahora me tendrán por bienaventurada todas las generaciones, porque el Poderoso ha hecho grandes cosas conmigo. Su nombre es santo, y su misericordia es de generación en generación para con los que le temen».

Oración: Santo y digno de toda alabanza es tu nombre, Dios Poderoso, Dios viviente, Yahvé, Creador, el Gran «Yo Soy». Permanecemos maravillados ante tu presencia. Todas las generaciones son bendecidas por ti, porque somos tus hijas e hijos.

Lectura bíblica: «Hizo proezas con su brazo; esparció a los soberbios en el pensamiento de sus corazones. Quitó a los poderosos de sus tronos y levantó a los humildes».

Oración: Nos humillamos delante de ti. En tu presencia somos vistos tal como somos, porque nadie puede ocultar la verdad cuando tu luz nos ilumina. Tú lloras por quienes carecen de poder, por quienes están a merced de la crueldad. Pensamos en quienes padecen hambre y no tienen un hogar porque los recursos de la creación han sido agotados por la irresponsabilidad humana. Nos duele la situación de quienes no tienen acceso a atención médica, de las madres que ven morir a sus hijos e hijas por enfermedades que tienen cura, pero cuyos tratamientos están fuera de su alcance. Nos avergonzamos de las veces en que hemos dado la espalda a las verdaderas necesidades de nuestro prójimo y anhelamos que nuestros corazones de piedra sean quebrantados.

Lectura bíblica: «A los hambrientos sació de bienes y a los ricos los despidió vacíos».

Oración: Nuestro Salvador dijo: «Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados» (Mateo 5,6). Tú nos llenas con tu Espíritu y nos alimentas en tu mesa. Nunca rechazas a quienes te buscan con sincero anhelo. En cambio, quienes viven dominados por la codicia y siguen

los caminos del mundo en lugar de los caminos del Dios viviente descubren el vacío de sus vidas cuando la luz de la Verdad pone al descubierto todo aquello que contamina su alma.

Haz que tu Espíritu sea engrandecido por medio de nuestras vidas, para que quienes tienen hambre y sed de justicia encuentren en nuestro ser la buena noticia de Jesucristo: viva, transformadora y acogedora.

Lectura bíblica: «Ayudó a Israel, su siervo, para acordarse de la misericordia, tal como habló a nuestros padres; a Abraham y a su descendencia para siempre».

Oración: Tú eres el Dios que siempre cumple sus promesas. Amas a tus hijas e hijos, aun cuando una y otra vez nos apartamos de ti. A lo largo de toda la historia de los cielos y de la tierra, tu misericordia ha brillado con más fuerza que la ira que justamente habíamos merecido. Las promesas que hiciste a nuestros antepasados no han sido quebrantadas, porque tú permaneces siempre fiel a tu creación.

Te damos gracias por quienes, a través de los siglos, han permanecido firmes en la fe, aun a riesgo de su propia vida. Gracias por quienes no tienen temor de reconocerte como su Señor. Gracias por quienes, con gestos grandes y pequeños, engrandecen tu amor. Y, sobre todo, gracias por habernos dado a tu Hijo, nuestro Salvador Jesucristo, la Palabra por medio de quien todo fue creado, la Luz del mundo, Aquel que vendrá nuevamente con gloria cuando llegue el fin de los tiempos.

Todas estas peticiones, junto con las oraciones que guardamos en nuestro corazón, las presentamos con confianza en el nombre de Emanuel.

Y todo el pueblo de Dios dice: «¡Amén!»



¿Qué descubrió al orar las palabras de la Escritura en lugar de solo leerlas? ¿Cómo podría esta práctica enriquecer su vida de oración?

III. EJERCICIO DE LA PALABRA

Clausura

Hemos llegado al final de nuestro recorrido espiritual de cinco semanas a través del Adviento. Durante este tiempo hemos hecho pausas para leer la Biblia, orar, meditar, examinar nuestro caminar de fe y centrar nuestra vida en el Espíritu del Dios viviente.

¿Le ha sido de ayuda este tiempo? ¿Ha encontrado momentos durante la semana para detenerse y reflexionar? ¿Qué ha aprendido por medio de los ejercicios y las oraciones que hemos estudiado y practicado a lo largo de estas cinco semanas?

¡Belén ya está a la vista! Porque hemos dedicado tiempo a hacer una pausa durante este camino de Adviento, hemos despejado gran parte del ruido y

las distracciones que abarrotan nuestro espíritu. Ahora estamos preparados y preparadas para dar un lugar al niño Jesús en nuestro corazón, en nuestro hogar y en toda nuestra vida.

Cada semana hemos encendido la vela de Cristo y, una a una, las velas de Adviento. Ahora Dios nos llama a llevar la luz de Cristo al mundo.

Tome una de las velas nuevas que la persona que dirige el encuentro ha preparado.

Por turnos, enciendan sus velas con la llama de la vela de Cristo. Cada vez que una persona encienda su vela, el resto del grupo dirá al unísono: «Usted es la luz del mundo».

Cuando todas las velas estén encendidas, oren la siguiente oración al unísono:

Oh, Luz del mundo; oh, Flor y Raíz de Isaí; oh, Sol naciente; Emanuel: tú nos llenas de gozo mientras nos preparamos para celebrar tu nacimiento. Anhelamos que tu paz, que sobrepasa todo entendimiento, venga al mundo. Ponemos nuestra esperanza en la vida eterna. Esperamos con admiración y reverencia el día en que crearás un cielo nuevo y una tierra nueva; cuando habitarás en nuestro medio y ya no habrá más muerte, ni llanto, ni clamor, ni dolor. ¡Has vencido a la muerte para siempre! Tu luz resplandece, y nada podrá apagarla jamás. Haznos dignos de llevar tu luz al mundo. Continúa bendiciendo nuestro caminar, para que también seamos de bendición para otras personas y engrandezcamos tu amor para que todas puedan verlo. Oh, Cristo, nuestro corazón ya está preparado para recibirte. Vive en nuestros corazones mientras procuramos permanecer en ti. Oramos en el nombre de Emanuel. Amén. Amén.

Llévelo a casa

Lleve su vela consigo y colóquela en un lugar donde la vea con frecuencia: sobre la cómoda, en la mesa de la cocina o en su escritorio. Que sea un recordatorio de que cada día usted es llamado o llamada a ser la luz de Cristo en el mundo.

Continúe haciendo pausas en su caminar de fe para orar, reflexionar y permitir que su fe en Cristo guíe sus decisiones y la manera en que vive.

Piense en alguien que haya sido una «lupa» en su vida, alguien que le haya ayudado a ver con mayor claridad la presencia y la obra de Dios. Llame a esa persona o escríble una nota para expresarle su gratitud. Si ya ha fallecido, eleve una oración dando gracias a Dios por su vida y por la bendición que fue para usted.

Considere también de qué manera usted puede ser una «lupa» para alguien más, ayudándole a reconocer con mayor claridad el amor y la presencia de Dios.



Practique el recorrido del laberinto para los dedos. Después, enseñe a otra persona cómo utilizar esta práctica para hacer una pausa, reflexionar y centrar su vida en Cristo.



Laberinto para los dedos

Mientras recorre el laberinto, haga pausas para reflexionar y orar.

