

CONTEMPLACIONES

MEDITACIÓN: DESCANSO Y RENOVACIÓN

Imagínate ahora que acabas de acabar una sesión larga de entrenamiento, un duro partido de tenis, un trabajo que requiere mucha energía, un partido frenético o una carrera larga. Sientes cansancio, pero también satisfacción. Es genial haber usado todo ese exceso de energía, pero estás bastante seco. Imagínate una ducha refrescante después.

Ahora imagínate que te vas a tu lugar favorito. Es un día soleado y vas a relajarte y tumbarte al sol. Fíjate en todos los detalles físicos de tu localización. Siente el calor de los rayos del sol bañando gentilmente tu cara y mejillas. Siente el aire fresco en tu nariz mientras respiras hacia dentro. Es genial relajarse y descansar. Necesitamos estos momentos, momentos en los que simplemente escapamos de todo y de todos, momentos en los que tenemos la oportunidad de desconectar y simplemente ser. Solo respira suavemente y relájate.

Imagínate ahora que estás de vuelta en tiempos del Nuevo Testamento, en Palestina en tiempos de Jesús. Es un sitio caluroso y arenoso. Jesús se dirige a sus discípulos-y tu eres uno de ellos-y os invita a todos vosotros a ir con Él a lo alto de la colina para huir de las multitudes después de un día largo orando y rezando. Dibuja el escenario. Os sentáis todos y Jesús os dice las siguientes palabras:

(Mateo 7:7-11)

MEDITACIÓN: DÍA GRIS Y MOJADO

Imagina por un momento una tierra seca. La arcilla del suelo esta dura. Todo el césped está quemado de amarillo. Hace calor y el sol está radiante. Tu boca está seca y estás goteando de sudor. Cuanto darías no solo por un trago de agua, si no por que la lluvia llegara para ablandecer la tierra, para devolver vida a la tierra y crecimiento verde al césped.

Imagínate ahora que las nubes de lluvia esta llegando, que está empezando a llover. Siente las primeras gotas mientras mojan tu cabeza. Observa la lluvia metiéndose en la tierra. Prácticamente puedes sentir el alivio de la arcilla mientras las gotas la ablandecen. Observa la hierba amarilla, quemada que vuelve a tener vida, vuelve a crecer y convertirse en verde. Mira los ríos que vuelven a llenarse y fluir, con mucha vida y peces de todos los tipos.

La lluvia es una cosa tan buena y refrescante. Nos mantiene vivos y sanos ya que nos ofrece agua para beber, para mantener con vida a las plantas con electricidad, para que nuestras fábricas sigan funcionando. Podemos disfrutar de la lluvia si cambiamos de escenario. Un día lluvioso puede ser un día bueno y divertido. Una vez más, siente las gotas de lluvia en tu cabeza y da gracias por la vida que nos da. (Genesis 1:6-10)

MEDITACIÓN: LA FAMILIA

Imagínate ahora que es domingo por la tarde, tu y tu familia estáis sentados alrededor de la mesa del salón preparados para comer vuestra cena. Dibuja en la mente de tus ojos en que lugar están sentados cada uno. Ves alrededor de la mesa y nombra de uno en uno todas las personas que están sentadas en la mesa. Estas son todas las personas especiales de tu vida. Recuerda las cosas que cada uno de ellos hace por tí. Agradece a Dios por cada una de estas personas especiales, por el regalo que cada uno supone para ti.

¿Falta alguien en tu mesa? llama tranquilamente a esa persona a tu mente. Recuerda que tanto como si están en el cielo o de viaje en algún lugar, su espíritu aun esta presente. Reza por esa persona. Dile cuanto le echas de menos. En algunas ocasiones, es bueno llamar a nuestros amigos y familiares que no están.

Jesús nos dijo que donde dos o tres están reunidos en su nombre, que el también esta ahí con nosotros. Jesús también esta presente de manera especial en nuestras mesas. Cuando bendecimos la mesa antes o después de comer nos concienciamos que recibimos todo incluidas nuestras vidas como regalos de Dios. Y ahora rezamos con Jesús meditando sobre las palabras del "Padre Nuestro".

Padre nuestro que estás en el cielo,
santificado sea tu nombre,
venga a nosotros tu reino
hágase tu voluntad tanto en la tierra como en cielo
danos nuestro pan de cada día
perdona nuestras ofensas
como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden
no nos dejes caer en la tentación
y líbranos del mal
(Mateo 6:9-14)

MEDITACIÓN: PERDONAR

Piensa en la última vez que tuviste una discusión o enfado con alguien. Intenta recordar como fue esa experiencia. Acuérdate de esa persona. Dibuja la situación en tu mente, donde estabais los dos. Vuelve a vivir la discusión en tu imaginación. ¿Cual era el motivo? ¿Como te sentías?

Como fue el marcharse sintiéndote herido? Puede que luego hicieras las paces con esa persona, o puede que no. En cualquiera de los dos casos, imagínate que ahora estás a punto de hacer las paces con esa persona, de reunir como mejor se pueda aquello que se ha roto. ¿Como te sientes mientras os acercáis el uno al otro? ¿Quién va a tomar el primer paso? ¿Eres tú o la otra persona? Date cuenta de lo difícil que es hacerlo. Aun así realmente vale la pena el esfuerzo. Dibuja en tu mente, con detalle, el escenario en el cual os pedís perdón por el malentendido, o simplemente por el dolor que os habéis causado el uno al otro.

Creer siempre duele. Nunca es fácil. Aprendemos de nuestros errores. Alcanzar el perdón. Intentar reunir el lazo que ha sido roto. Perdonarse es siempre algo duro de hacer, pero siempre merece la pena. Cuando lo hacemos, aprendemos mucho sobre nosotros y mucho sobre el resto de gente involucrada. Otra pregunta que vale la pena que nos hagamos es '¿Puedo perdonarme a mi mismo? ¿Puedo perdonarme a mi mismo incluso cuando todos ya me han perdonado?' Es importante también ser benévolos con

nosotros mismos, ser capaces de perdonarnos, de hacer caso a Jesús cuando dice que nuestros pecados son perdonados cuando el nos lo ha dicho.
(Lucas 11:2-5)

MEDITACIÓN: COMIDA/EUCARISTÍA/JUEVES SANTO

Recuerda la última vez que quedaste para comer con gente a la que quieres. Lleva ese momento a tu mente. Es una ocasión especial. Esos que están presentes son gente cercana y querida por ti. ¿Que estáis celebrando? ¿Es un cumpleaños o Pascua? ¿O es para celebrar el retorno a casa de un hermano o hermana o amigo que ha estado de viaje durante mucho tiempo? Sea cual sea el motivo, visualiza uno por uno todos los presentes.

Comidas son momentos especiales de compartir, momentos especiales de celebración, ocasiones en las que sabemos que pertenecemos el uno al otro de una manera especial. Recuerda la última vez que quedaste para comer con tus amigos. Fíjate lo relajados que estáis todos, cuanto sentís de cada uno - como pertenecéis.

Cuando la gente se va de viaje durante un periodo de tiempo, suelen celebrar una comida de despedida con su familia y amigos. Esto es un momento especial y dice mucho, cosas que las palabras simplemente no pueden. Intenta recordar, si puedes, el sentimiento de cercanía y apoyo que crea dicha comida.

Cuando Jesús supo que se iba, que dejaba psicológicamente a sus apóstoles, puso mucho empeño en tener una última cena con esos doce elegidos, sus doce amigos especiales. Esa cena se convirtió en algo precioso para todos los cristianos porque en esa cena Jesús les dejó un regalo especial llamado Eucaristía, cosa que podían compartir con sus seguidos de verdad donde fuera. Por lo que sabemos, La última cena fue la primera ceremonia de misa celebrada. Cuando celebramos la Eucaristía, entramos en una relación muy especial con el señor. Jesús le dijo a sus discípulos que siempre estaría con ellos de una manera especial fuera donde fuera el lugar donde el pan fuera bendecido en su nombre, hicieran lo que hicieran para recordarle.

(Lucas 24:13-35)