



Están invitados a observar la Sagrada Cuaresma utilizando las prácticas espirituales que se encuentran a continuación. La intención es no agregar “una cosa mas” a sus ya ocupadas vidas, sino que ayudarles a aminorar la marcha para que Dios pueda llenarles espiritualmente. Las prácticas comienzan el día Miércoles de Ceniza. Hay una nueva cada semana. Sepan que no están solos en estas prácticas. Les acompañan los episcopales de toda Minnesota que intencionalmente ahondamos en la vida y el amor del que ofreció su ser para que pudiéramos vivir.

Miércoles de Ceniza, 2 de marzo - sábado, 5 de marzo:

Introspección

Reflexionen sobre la siguiente pregunta: ¿Qué les podrá pedir el Espíritu Santo a que renuncien en esta Cuaresma para que le den mas espacio a Dios y al prójimo? Piensen que pueden escribir sus respuestas en su diario.

Semana del 6 de marzo: Usen su imaginación

Imagínense que Jesús camina hacia ustedes, les mira con una compasión profunda mientras estira sus manos. Imagínense que Jesús les toma las manos. Sientan su calor; el amor; el sentido de seguridad pase lo que pase. Hay una plegaria circundante de origen celta que pueden decir cuando se imaginen a ustedes en la presencia de Jesús (pueden rezar una o dos líneas o todas):

Pongo mis manos en las tuyas, Señor.
Pongo mi voluntad en la tuya, Señor.
Pongo mis días en los tuyos, Señor.
Pongo mis pensamientos en los tuyos, Señor.
Pongo mi corazón en el tuyo, Señor.
Pongo mis manos en las tuyas, Señor.

Versión revisada El original se puede encontrar en Lyn Klug, Ed. , All Will Be Well: A Gathering of Healing Prayer



Semana del 13 de marzo: *Lectio Divina*

Tomem unos cuantos minutos cada día para participar en Lectio Divina, la sagrada o meditativa lectura de las escrituras. Pueden usar una de las lecturas dominicales de las escrituras, las escrituras señaladas para la cuaresma en nuestra práctica *Habitar en las Escrituras*, un pasaje de las escrituras que les atrae o una de las lecturas del Oficio Diario que se encuentran en las páginas 936-995 del Libro de Oración Común (El Oficio Diario tiene un ciclo de dos años).

1. Lectura: Comiencen a leer, deteniéndose cuando una palabra o frase capture su imaginación. La intención no es llegar hasta el fin del pasaje, sino que encontrar la palabra o la frase a través de la cual Dios les toca o que les causa curiosidad.
2. Reflexión: Reflexionen sobre el significado posible de la palabra o frase para su vida y para la vida de su comunidad de fe. No traten de forzar el significado. El significado puede que no sea claro. Dios trabaja en ustedes en un nivel pre-cognitivo profundo y ustedes no tienen que entender que sucede. Su continua confianza y apertura hacia Dios es lo que importa.
3. Plegaria: Oren para que sus corazones se abran a Dios a través de esta palabra o frase y para que la voluntad de ustedes se abra a Dios en acción de respuesta, como se requiera.
4. Presencia Tranquila: Avancen hacia una presencia tranquila en el amor espacioso de Dios. Puede que surjan imágenes y sentimientos. Sean compasivos con ustedes mismos y busquen descanso en Dios.

Semana del 20 de marzo: Las últimas 24 horas o *El Examen*

Después de aquietarse y centrarse en el momento presente, pasen tiempo repasando los eventos de las últimas 24 horas. Recuerden con el mayor detalle posible: donde estuvieron, qué hicieron, qué les dijeron, como se sintieron, etc. Luego hagan lo siguiente:

- Traigan a su mente dos o tres cosas de ese día que quisieran agradecerle a Dios.
- Traigan a su mente dos o tres cosas de ese día que les causaron preocupación, ansiedad o desesperación y ofrézcaselas a Dios.
- Veán si pueden identificar un punto durante el día donde Dios tocó sus vidas, donde Dios se les reveló o les habló de alguna manera.



Semana del 27 de marzo: Oraciones de respiración para la quietud

Para poder conectarnos con el Dios de toda la creación debemos estar quietos. Como seguidores de la Senda de Jesús queremos que nuestras vidas, acciones y elecciones emerjan de nuestro enraizamiento en Dios y del amor de Dios que expande nuestras mentes y nuestros corazones. Recen una de las siguientes plegarias una o varias veces cada día, moviéndose hacia un periodo de silencio.

- Señor, ven a mí, mi puerta está abierta.
- En tus manos encomiendo mi espíritu.
- Dios, espero tu sanación, tu paz y tu Palabra.
- Que el corazón no sienta tribulación ni temor.
- Dios de la creación, sáname y renuévame a mí y a tu tierra.

Versión revisada El original se puede encontrar en Lyn Klug, Ed. , All Will Be Well: A Gathering of Healing Prayer

Semana del 3 de abril: Habitar en el mundo

Reflexionen acerca de una vez durante ese día o de la semana anterior cuando tuvieron una oportunidad de compartir la paz de Dios con alguien (puede ser un compañero de trabajo, un extraño, un vecino, un pariente, etc.) Compartir la paz significa participar en la vida y la labor de Dios de traer sanación y plenitud. El compartir la paz se puede dar de muchas maneras: reconociendo la presencia y humanidad de la persona que escanea los precios de sus alimentos en la tienda o de quien les lleva la correspondencia, darse el tiempo de escuchar a un vecino (aunque sea a la distancia), repartiendo una comida o una planta o apoyando a quien esté aislado, estresado, o deprimido, ya sea que sea un amigo, un pariente, un compañero de trabajo o alguien a quien acaban de conocer.

Regresen a ese encuentro con su imaginación. ¿Cuál habrá sido la intención de Dios? Si tuvieran que regresar a esa relación, ¿qué querría hacer Dios?