

LA MIRADA CONTEMPLATIVA

La apertura de los ojos — de la vista a la perspicacia

*Entonces Jesús volvió a poner las manos sobre los ojos del hombre
y éste pudo ver perfectamente. – Marcos 8:25*



Crear un espacio de oración

Puedes poner una mesa con un paño o pañuelo,
una vela, algo bello del mundo natural,
una jarra, pan y vino. Enciende la vela.

Entrar en la quietud

Facilitador:

Nos sentamos relajados y en silencio, dispuestos
a rezar. Dejamos a un lado nuestro trabajo.
Respiramos con suavidad y dulzura.
No hay nada más que hacer en este momento
– que caer en una quietud cada vez más profunda.

Tiempo de silencio:

Silencio durante 1 o 2 minutos.

Facilitador:

Mira a tu alrededor.
Concéntrate durante unos minutos
en algo que esté absolutamente quieto.
Siente su quietud
y la calma en tu cuerpo.



Facilitador:

Oremos.

Todos:

Cava un pozo de quietud
en lo más profundo de mi ser, oh Dios
a través de mis pensamientos, sentimientos,
preocupaciones, deseos...
Profundízalo y amplíalo dentro de mí,
ayúdame a soltar y a aflojar un poco mi vida
para que tus impulsos y sugerencias
que se filtren a través de sus lados en el tiempo
y llenen mi corazón
con Tus deseos
de Amor no costos
para dirigir mi Flujo de Vida.

Noel Davis

*A Well of Stillness from Campfire of the Heart
(Usado con permiso)*

Arte © Mary Southard CSJ, (utilizado con permiso)

Arriba a la derecha: Ojos sagrados
Abajo a la derecha: Estar en la presencia del amor



Visio Divina (guiada)

Permitir que Dios te hable a través de imágenes.

Ver

Deja que tus ojos vaguen lenta y suavemente por el cuadro.



Arte © Mary Southard CSJ, (utilizado con permiso)

Contemplar

Deja que tus ojos se posen durante un rato en una parte del cuadro que te atraiga y despierte tu interés.

Insight

¿Qué estás experimentando en cuerpo, mente y corazón?

Compartir

¿La contemplación de la imagen que te ha atraído te ha recordado algo que está ocurriendo en ti y en el mundo hoy?

Revisar el cuadro

¿Ves algo en el cuadro que se te escapó antes?

¿Qué nombre le darías al cuadro?

Mirar hacia fuera

¿Te sientes invitado a responder, con compasión y misericordia,
a cualquier cuestión que haya surgido en este intercambio?

Descansa una vez más en la quietud y el silencio.

Líder:

Damos gracias por “El don de la vista”

Lectores compartidos:

Qué gran don de la vista
se me ha dado poder,
cuando he entendido
algo que decir,
ahora veo.
Ver la luz
y el modo en que
su hermana sombra
revela la forma
de las cosas – y
– cuando la luz
se mueve la forma cambia -
Y decimos,
¿no es un rojo hermoso
– cuando la luz
viene a través de nuestro vino.

Me encanta la visión de la luz
cuando cae sobre el agua
y las hojas, y estas palabras
cuando se unen
para decir lo que he visto –
y estoy agradecido
por lo que veo cuando no soy consciente.

Qué gran regalo
es ver a mi amante,
mi hijo, mis amigos,
ver este día
y todos los días
de mi vida –
mis ojos siempre están
ahí hablándome del grano
de la madera, del milagro de,
una pieza de fruta
una rebanada de pan,
una forma creativa
el orden mágico –
o los pliegues de la tela –
incluso la visión de,
el sonido de las cosas,
de las sábanas que crujen
y de los dedos
haciendo música.

Durante todo este tiempo,
mis ojos me han servido
y me han dado incontables
regalos de vida
y de estar en el mundo
y ser parte de
la vida de Dios. Amen.

De Tom Bass, *Oraciones ocasionales* (1998:43)
Milton-Freewater: Centro de Ministerios Creativos

Todos los días,
veo algo tan inmóvil
que me hace desistir.

Todos los días,
veo algo que clama
por misericordia y compasión.

Todos los días,
veo algo tan hermoso
que me llena de alegría.



Canción de cierre

Open My Eyes – Jesse Manibusan

enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=BbihOyKIvi8>