



**EL CAMINO DEL AMOR**  
*Prácticas para una Vida Centrada en Jesús*

**Una vida transformada:  
El Camino del Amor  
para la Cuaresma**

**Un día de silencio para la Cuaresma**

Por Hillary Raining y Jenifer Gamber

[episcopalchurch.org/wayoflove](http://episcopalchurch.org/wayoflove)

# UNA VIDA TRANSFORMADA: EL CAMINO DEL AMOR PARA LA CUARESMA

## UN DÍA DE SILENCIO PARA LA CUARESMA

### Acerca de “Una vida transformada: El Camino del Amor para la Cuaresma”

El trayecto a través de la Cuaresma hasta la Pascua es un trayecto con Jesús. Estamos bautizados en su vida, en su entrega de sí mismo y en su muerte; luego, resucitamos en esperanza a la vida transformada. Esta Cuaresma, las comunidades están invitadas a andar con Jesús en su Camino del Amor y en la experiencia de la vida transformada. Juntos, reflexionaremos de nuevo sobre las acciones amorosas de Dios tal como las recontamos en las lecturas de la Vigilia Pascual. Juntos, andaremos a través de las honduras de la historia de la salvación hasta la plenitud de la redención. Este día de silencio para la Cuaresma vincula las lecturas de la Vigilia Pascual a las siete prácticas del Camino del Amor. Tomado de la antigua costumbre de reservar la Cuaresma como un período de estudio y de preparación para vivir el discipulado cristiano (conocido como el catecumenado), este currículo alienta a los participantes a reflexionar sobre la historia de la salvación, a caminar hacia la tumba vacía y abrazar la realidad transformadora del amor, la vida y la liberación.

Mientras estamos junto a las tres mujeres en la tumba vacía, oímos el llamado de Jesús a ir y a vivir esa realidad transformada.

Invitamos a las congregaciones y comunidades a usar este currículo como un punto de entrada en el Camino del Amor en cualquier momento de este año. Como pueblo de Dios, el nuestro es un trayecto permanente.

Después de los 40 días de la Cuaresma, los participantes son invitados a una “Cocina Experimental” durante los 50 días de Pascua. Durante este tiempo, la gente en todas partes “IRÁ” activamente con Jesús de la tumba a bendecir al mundo —y luego a compartir y a inspirarse mutuamente con relatos de cómo están viviendo el Camino del Amor. Pulse aquí [bit.ly/50daysWOL](http://bit.ly/50daysWOL) para aprender más acerca de la Cocina Experimental. Para una serie completa de ofertas asociadas con este currículo, sírvase visitar [episcopalchurch.org/wayoflove](http://episcopalchurch.org/wayoflove).

## CONTENIDO

### 1ª. Sesión

Introducción al Camino del Amor y a una Regla de Vida

CAMBIAR: Muertos al pecado, vivos en Cristo (Romanos 6:3-11)

### 2ª. Sesión

ORAR: La liberación de Israel en el Mar Rojo (Éxodo 14:10-15:1)

APRENDER: Adquiere sabiduría y vivirás (Proverbios 8:1-8, 19-21; 9:4b-6)

### 3ª. Sesión

BENDECIR: Un nuevo corazón y un nuevo espíritu (Ezequiel 36:24-28)

DESCANSAR: El valle de los huesos secos (Ezequiel 37:1-14)

### 4ª. Sesión

ADORAR: La reunión del pueblo de Dios (Sofonías 3:12-20)

IR: La tumba vacía (Lucas 24:1-12)

## Materiales del currículo

Guía del participante

Pliego de trabajo de la Regla de Vida

Culto del mediodía

Culto de clausura

Centros de oración

Por Hillary Raining y Jenifer Gamber en consulta con Bill Campbell, Courtney Cowart, Jerusalem Greer, Shannon Kelly, Lisa Kimball, Patricia Lyons, Miriam McKenney, Sharon Pearson, Jesús Reyes, Christopher Sikkema y Stephanie Spellers.

Conozca más acerca de El Camino del Amor y de la Iglesia Episcopal en [www.episcopalchurch.org/wayoflove](http://www.episcopalchurch.org/wayoflove). Comparta reflexiones y dudas escribiendo a [wayoflove@episcopalchurch.org](mailto:wayoflove@episcopalchurch.org) a través de la red social mediante #wayoflove.

Las citas de la Escritura son tomadas de la Nueva Versión Internacional.

### **Advertencia a los líderes**

Este día de silencio ofrece un marco de enseñanza seguido por una reflexión silenciosa. Están invitados a apropiarse de este currículo añadiendo sus propias oraciones y materiales. Un día de silencio es un tiempo particularmente adecuado para ofrecerles a los participantes la oportunidad de probar nuevas prácticas de oración. Los alentamos a recurrir a sus propios recursos para ofrecer laberintos manuales o del suelo, cuentas de rezar anglicanas, oración corporal, garabateos, tejidos de puntos, meditación, etc.

### **Bosquejo de las sesiones**

1ª. Sesión: Introducción / Cambiar (75 min)

2ª. Sesión: Orar / Aprender (75 min)

Culto (15 min)

Almuerzo (60 min)

3ª. Sesión: Bendicer / Descansar (75 min)

4ª. Sesión: Adorar / Ir (75 min)

Culto de clausura (45 min)

### **Horario modelo**

9:00–10:15 a.m.	1ª. Sesión
10:30–11:45 a.m.	2ª. Sesión
11:45 a.m.–12:00 p.m.	Culto del mediodía
12:00–1:00 p.m.	Almuerzo y tiempo libre
1:00–1:45 p.m.	3ª. Sesión
2:00–2:45 p.m.	4ª. Sesión
2:45–3:15 p.m.	Culto de clausura y servicio de compromiso

### **Materiales**

- Un cirio y cerillas
- Una campana o cuenco tibetano
- Una copia de lo siguiente para cada participante:
  - Folleto para El Camino del Amor (se puede descargar en [www.episcopalchurch.org/way-of-love-materials](http://www.episcopalchurch.org/way-of-love-materials) o encargarlo a Forward Movement en [www.forwardmovement.org](http://www.forwardmovement.org))
  - Guía del participante que se encuentra en la sección de materiales del currículo
  - Cultos de apertura y de clausura que se encuentran en la sección de materiales del currículo

# I<sup>a</sup>. SESIÓN

(75 MINUTOS)

## INTRODUCCIÓN / CAMBIAR

### Introducción

Bienvenida a los participantes de la jornada, orientándoles respecto al espacio y al programa. Dependiendo del tamaño del grupo, podría invitar a los participantes a decir su nombre y a compartir lo que han dejado de lado en sus vidas para pasar este día en retiro. ¿A qué han renunciado para estar aquí?

Encienda una vela. Mientras la enciende, invite a alguien a leer esta oración:

No nos predicamos a nosotros mismos, sino a Jesucristo como Señor, y a nosotros como siervos de ustedes por amor de Jesús. Porque Dios, que mandó que de las tinieblas resplandeciese la luz, es él que resplandeció en nuestros corazones, para el conocimiento de la gloria de Dios en la faz de Jesucristo (2 Corintios 4:5-6, LOC p. 74).

Oremos. Concédenos, oh Señor, la lámpara de la caridad que nunca se apaga, a fin de que arda en nosotros y alumbre a los que nos rodean; y que por su claridad tengamos una visión de esa Ciudad santa, donde mora la luz verdadera e inagotable, Jesucristo nuestro Señor. Amén. (Libro de Oración Común, p. 75)

### Parte A: EL CAMINO DEL AMOR Y UNA REGLA DE VIDA

#### El camino del amor

Revise y discuta cada una de las prácticas del Camino del Amor, que se encuentran en el folleto del mismo nombre, e invite a los participantes a considerar hacia cuál de las prácticas sienten que Dios los llama. ¿Cuál de las prácticas encuentran más difíciles? Podría contemplar proyectar el vídeo del obispo primado Michael Curry presentando el Camino del Amor (<https://www.episcopalchurch.org/explore-way-love>).

#### Diseñar una regla de vida

A lo largo de la jornada, los participantes comenzarán a redactar una regla de vida del Camino del Amor. El culto de clausura incluye un compromiso con el Camino del Amor y una bendición de las reglas creadas durante el día. Preséntele al grupo el concepto de una regla de vida, basada en los puntos siguientes tomados de la Sociedad de San Juan Evangelista y del Centro para el Ministerio de la Enseñanza del Seminario Teológico de Virginia.

- La idea de una “regla de vida” proviene de la palabra latina regula y sugiere una vía para regular o regularizar nuestra vida a fin de que se ajusten a una senda específica. Una regla de vida no es sólo una serie de reglas según las cuales vivir; sino más bien un marco amable para orientarnos y apoyarnos en nuestro camino.
- Una regla de vida nos permite vivir con intención y propósito en el momento actual. Nos ayuda a esclarecer nuestros más importantes valores, relaciones, sueños y quehaceres.
- Una regla de vida se propone ser simple, realista y alcanzable. Es una herramienta específicamente concebida para ayudarnos a crecer en una vida más significativa con Dios.

No deje que la idea de una regla lo intimide. En *Viviendo conscientemente: un libro de ejercicios para crear una regla de vida personal* [Living Intentionally: A Workbook for Creating a Personal Rule of Life] David Vryhof sugiere las siguientes cinco directrices para crear una regla de vida:

1. Invite a Dios [a participar] en el proceso.
2. Tómese su tiempo.
3. Sea amable.
4. Sea realista.
5. Ponga por escrito sus metas.

Discuta cada uno de estos puntos con los participantes. Hágales saber que, a lo largo del día, estarán redactando su regla de vida, la cual será bendecida en el culto de clausura. Prosiga con la distribución de la Guía del participante. Cada sesión comienza con una enseñanza, a la cual sigue una lectura guiada de la Escritura, y concluye con la redacción de una iniciativa por cada una de las prácticas del Camino del Amor. A los participantes se les pide que fijen sus reglas [en un lugar visible] en su casa o en el centro de trabajo para que les recuerden sus compromisos. Contemple el invitar a todos los participantes a identificar a un[a] compañero que los alentará a cumplir con su regla y que actuara como interlocutor[a] en ajustar la regla, si fuera necesario.

## **Parte B: CAMBIAR**

### **Comentario (presente y discuta la enseñanza siguiente con el grupo)**

Para la Iglesia antigua, la Vigilia Pascual era la noche en que los catecúmenos (los que habían estado estudiando durante meses preparándose para su bautismo) entrarían en las aguas del nuevo nacimiento y emergerían como miembros del cuerpo de Cristo, la Iglesia.

Nuestras actuales prácticas bautismales rara vez le hacen justicia al drama que contenían esas noches. Tenemos pruebas de que a los catecúmenos se les pedía que llevaran una camisa de pelo [de oveja] (en señal de penitencia), confesaran sus pecados y renunciaran a satanás y a todas las fuerzas del mal que los alejaran del amor de Dios. Mientras hacían eso, se pondrían de cara al oeste —la dirección asociada con la muerte, ya que el sol siempre se pone en el horizonte occidental. Luego, SE VOLVERÍAN hacia el este: la dirección de la nueva vida y la resurrección.

Mientras observaban el nacimiento del sol, harían su profesión de fe y se dirigirían andando hacia el bautisterio. En verdad, los bautisterios tendrían probablemente forma de cruces o de sarcófagos (un ataúd más grande y elaborado) para recordar las palabras de Pablo acerca de ser sepultados con Cristo en el bautismo. Un frasco de aceite se derramaría sobre sus cabezas al tiempo de ser revestidos de una resplandeciente túnica blanca. Finalmente, serían conducidos a otro salón donde todos sus hermanos y hermanas cristianos los saludarían. El salón lo iluminaban con el nuevo fuego de la Pascua y eran invitados a tomar su primera Eucaristía.

El drama y el misterio del momento son palpables aun ahora, y no es sorprendente que este antiguo rito haya sido adoptado en nuestras modernas costumbres pascuales y en todo bautismo. En nuestro bautismo, hemos pasado de la vida del pecado y hemos comenzado a andar en el camino del amor de vuelta a Dios. En nuestro bautismo, hemos salido de la muerte misma y nos hemos unido con Cristo en su vida sempiterna. Y en nuestro bautismo hemos dejado de vivir una vida solos para hacernos uno con toda la Iglesia como miembros del Cuerpo de Cristo.

## **Reflexión**

Invite a los participantes a sentarse con ambos pies en el suelo y a escuchar la lectura de Romanos 6:3-11. Luego, invítelos a publicar sus reflexiones valiéndose de la Guía del participante. De ser posible, deles a los participantes la oportunidad de encontrar un lugar cómodo en el salón o edificio para este período de silenciosa reflexión personal. Cuando el tiempo asignado se acabe, toque la campana o el cuenco tibetano para llamar a los participantes a “orar”.

# 2ª. SESIÓN

(75 MINUTOS)  
ORAR / APRENDER

## Introducción

Invite a los participantes a volver a integrar el grupo y bríndeles una oportunidad de compartir sus reflexiones acerca de las lecturas y las prácticas que han identificado les ayudarán a CAMBIAR [de rumbo y volverse] hacia Jesús.

## Parte A: ORAR

### Comentario (presente y discuta la enseñanza siguiente con el grupo)

La historia del Éxodo es uno de los más importantes relatos bautismales de toda la Biblia. En la bendición del agua, que REZAMOS en todo bautismo, recordamos que los hebreos fueron librados de la servidumbre en Egipto a través del agua. El Éxodo es también la única lectura que se requiere específicamente en la Vigilia Pascual debido a la manera en que Dios libró a Israel a través del Mar Rojo y de la columna de fuego que alumbró el camino del pueblo de Dios. Esa columna se replica en el fuego pascual, que resplandece en nuestra oscuridad en la vigilia. El evento del Éxodo mantiene un lugar seminal en la recitación de la acción liberadora de Dios: el hilo conductor que se teje a través de la Vigilia y de la Biblia misma.

Uno de los aspectos más curiosos de esta impactante historia es la manera en que la oración se ha entretejido a través de todos los pasos que los israelitas dieron en su camino a la liberación. Cuando tuvieron miedo e incluso dudaron, su oración fue oída por Dios que les dijo que no los abandonaría. Cuando estuvieron a punto de ser alcanzados por los egipcios, su oración por la liberación fue respondida. A Moisés le fue dado el poder de dividir el mar, y ellos cruzaron sobre tierra seca. Finalmente, cuando estuvieron a salvo, la profeta Miriam dirigió una oración de júbilo y acción de gracias con cántico y danza. Cada una de estas oraciones es importante para la historia y para la relación que se entabló entre Dios y su pueblo.

Como recordarán de nuestra primera sesión, en la Iglesia primitiva, la Cuaresma era una temporada para que los catecúmenos (los que estaban preparándose para ser bautizados) se instruyeran acerca de la vida cristiana. El bosquejo de la fe que ellos seguían se llamaba un catecismo, y aun tenemos una forma semejante en nuestro Libro de Oración Común en la actualidad (pp. 737-755).

In particular, nuestro catecismo describe el papel de la oración en la vida cristiana, incluidas las siete clases de oración.

1. Adoración: Elevamos nuestros corazones y mentes a Dios, sin pedir nada, sino para disfrutar de la presencia de Dios.
2. Alabanza: Alabamos a Dios, no para obtener algo, sino porque el Ser Divino nos inspira a alabarle.
3. Acción de gracias: Le ofrecemos nuestra gratitud a Dios por todas las bendiciones de esta vida, por nuestra redención y por todo lo que nos acerca más a Él.
4. Penitencia: En la penitencia, decimos que lo sentimos, confesamos nuestros pecados y, en todo lo posible, hacemos enmienda y cambio de vida.

5. Oblación: Nos ofrecemos nosotros mismos, nuestras vidas y labores, en unión con Cristo, para los propósitos de Dios.
6. Intercesión: Presentamos ante Dios las necesidades de los demás.
7. Petición: Presentamos nuestras propias necesidades, para que se haga la voluntad de Dios.

Cada una de estas formas de oración te ayudará a crecer y a estar en una relación más estrecha con Dios. De hecho, la Escritura nos dice que incluso cuando no sabemos cómo orar, “el Espíritu Santo intercede por nosotros” y le enseña a nuestros corazones a orar “con gemidos que no pueden expresarse con palabras” (Romanos 8:26).

### **Reflexión**

Invite a los participantes a sentarse con ambos pies en el suelo, y escuchar el relato de Éxodo 14:10-15:1, y luego a poner por escrito sus reflexiones valiéndose la Guía del participante. Al agotarse el tiempo asignado, toque la campana o el cuenco tibetano para reunir a los participantes para el próximo segmento, “Aprender”.

## **Parte B: APRENDER**

### **Comentario (presente y discuta la enseñanza siguiente con el grupo)**

Como mencionamos en las sesiones anteriores, la Cuaresma siempre ha sido el tiempo tradicional de estudio y desarrollo para los que buscan seguir el camino de Jesús y APRENDER de su vida y sus enseñanzas. Como cristianos, estamos invitados a continuar creciendo en nuestro conocimiento y amor de Dios. Recuerda, la tradición episcopal sostiene que nunca realmente “llegamos” en nuestra viaje con Dios.

En este pasaje del libro de Proverbios resuena la bendición que pedimos por cada recién cristiano bautizado, que la persona pueda tener “un corazón para escrudinar y discernir” (Libro de Oración Común, p. 228). En este pasaje, la sabiduría está personificada en una mujer que, en las encrucijadas de la ciudad, llama a la gente a oír el don de la vida que ella ofrece. En la Biblia, la sabiduría es una fuerza activa y poderosa presente incluso en el comienzo del mundo. Ella no quiere que nadie se quede sin el conocimiento de Dios y rehúsa negarle el amor de Dios a cualquiera que esté dispuesto a aprender. Sin embargo, adquirir sabiduría no consiste simplemente en estudiar un libro o memorizar unos cuantos hechos. La sabiduría va más allá del mero conocimiento a la acción. No podemos ser considerados sabios si no actuamos de acuerdo con lo que hemos aprendido. La sabiduría exige integridad. La sabiduría nos llama a “dejar la insensatez y vivir y andar por el camino del discernimiento” (Proverbios 9:6).

La bendición bautismal del agua nos muestra que “el Espíritu de Dios iba y venía sobre la superficie de las aguas” (Génesis 1:2). La sabiduría con frecuencia se iguala al Espíritu Santo mismo. En otras palabras, cada parte de esta tierra es creada con algún elemento del poderoso don de la sabiduría. Un método para nosotros de practicar el aprendizaje es sentarnos a los pies de Jesús, nuestro gran maestro de sabiduría, y aprender su camino mediante la meditación regular de las Escrituras. A través de él, podemos tener acceso a la sabiduría que llena toda la creación y que ya vive en cada uno de nosotros.

### **Reflexión**

Invite a los participantes a sentarse con ambos pies en el suelo para escuchar [la lectura de] Proverbios 8:1-8, 19-21; 9:4b-6, y que luego pongan por escrito sus reflexiones valiéndose de la Guía del participante. Al final del tiempo asignado, toque la campana o el cuenco tibetano para reunir a los participantes para el culto del mediodía.

**Culto del mediodía (15 minutos)**

Antes de recesar para el almuerzo y el tiempo de descanso, invite a los participantes a un tiempo de adoración. Puede encontrar el servicio de adoración del mediodía en la sección de materiales de este currículo.

**Almuerzo y tiempo libre (60 minutos)**

Para los que han creado centros de oración, este es tiempo excelente para invitar a los participantes a explorar los centros de oración o, si es posible, a hacer una breve caminata de mediodía.

# 3ª. SESIÓN

(75 MINUTOS)

**BENDICER / DESCANSAR**

## Introducción

Invite a los participantes a volver al grupo y ofrézcales la oportunidad de compartir sus reflexiones acerca de las lecturas y las prácticas de ORAR regularmente y de APRENDER leyendo la Escritura, especialmente las palabras de Jesús.

## Parte A: BENDECIR

### Comentario (presente y discuta la enseñanza siguiente con el grupo)

En nuestra primera sesión, exploramos el antiguo rito bautismal que es el fundamento de la Gran Vigilia Pascual. En el pasaje de Ezequiel para esta sesión, vemos que Dios BENDICE a los israelitas a través del acto de rociarles con agua. Esta lectura nos recuerda que nosotros también somos bendecidos por Dios a través de las aguas del bautismo. Algunas congregaciones practican la aspersion (el rociarle agua bendita al pueblo) en la Vigilia Pascual luego de la renovación de los votos bautismales.

Como hemos resaltado, un importante elemento en el rito antiguo era volverse del pecado y renunciar a las cosas que nos distanciaban del amor de Dios. Somos llamados a renunciar a los ídolos que adoramos en lugar de Dios. Ahora bien, desde nuestro punto de vista moderno, podríamos pensar que no adoramos ídolos; sin embargo, los ídolos no son simplemente imágenes de otros dioses. Más bien, un ídolo es cualquier cosa a la que asignemos un valor supremo en nuestras vidas: en aquello que empleamos nuestro tiempo, talento y dinero. Nuestro trabajo, el poder, el dinero, la reputación, ciertas relaciones o cualquier cosa que aleje nuestro corazón de Dios: esos son ídolos.

Si bien los ídolos parecen momentáneamente satisfactorios, al final afectan nuestra relación con Dios y limitan nuestra capacidad o voluntad de vivir para los demás. Con frecuencia, nos aferramos a los ídolos movidos por una tendencia a la precariedad; deseamos lo que creemos que no tenemos. Cuando nuestros corazones se centran en un ídolo, se limitan y se cierran como un corazón de piedra. Sólo cuando nos volvemos a Dios nuestros corazones se abren para que podamos, a nuestra vez, abrir nuestros corazones para bendecir a otros. Cuando nos damos cuenta de que hay suficiente amor de Dios para nosotros, ya no nos aferramos a los ídolos de antaño que nunca pueden darnos esa sensación de abundancia. Una vez que estamos seguros en esa abundancia, saltaremos a bendecir a otros con nuestras historias, nuestro dinero, nuestro tiempo y nuestros corazones.

## Reflexión

Invite a los participantes a sentarse con ambos pies en el suelo, escuchar la lectura de Ezequiel 36:24-28, y a escribir luego sus reflexiones valiéndose de la Guía del participante. Al final del tiempo asignado, toque la campana o el cuenco tibetano para reunir a los participantes para [la sesión de] “Descansar.”

## **Parte B: DESCANSAR**

### **Comentario (presente y discuta la enseñanza siguiente con el grupo)**

No vivimos en una cultura que estimule el DESCANSO. Con demasiada frecuencia, todos nos vemos obligados a trabajar más arduamente y durante más horas, y ello se refleja en nuestra salud. Sin embargo, desde el comienzo, Dios —que descansó el séptimo día de la creación— estableció el descanso en el modelo de toda la vida. Practicar verdaderamente el Camino del Amor significa dedicar tiempo con Dios en el descanso del sabat. No todo el mundo tiene el lujo de largos recesos y vacaciones, ni incluso de días feriados. Sin embargo, podemos ayudarnos unos a otros a encontrar maneras de descansar internamente y de recibir el don del sabat. El acto del descanso y la restauración es parte del ciclo de renacer que es la esperanza y un don de Dios para nosotros.

En el impactante relato del valle de los huesos secos, oímos la manera en que Dios envió el aliento divino, el Espíritu Santo, a un campo [lleno] de huesos. Ese mismo aliento bastó para reanimarlos y devolverles a la plenitud de la vida, hacer el descanso del sabat tiene el mismo impacto. El descanso del sabat le brinda la oportunidad a Dios de refrescarnos, de alentar nueva vida en nosotros. Cuando descuidamos el tiempo del sabat con Dios, podemos empezar a sentirnos cansados y rancios, igual que aquellos huesos secos. Esto no es una coincidencia. Cuando corremos continuamente de una actividad a otra sin respirar y sin volver a Dios, nos tornamos agotados y secos.

Los evangelios registran numerosas ocasiones en que Jesús se retiró a un lugar de sabat para reconectarse con Dios y recibir la fuerzas que necesitaba para proseguir su ministerio. En Lucas 5, cuando las nuevas acerca de Jesús se propagaron y las multitudes se agolparon a su alrededor, Jesús se retiró y oró. Hay estudios que han mostrado que las personas que toman recesos regulares en su trabajo tienen índices más elevados de creatividad y de productividad. No debe tomar de sorpresa que el ritual del bautismo sigue el modelo de [la transformación de] la muerte a la vida —que es el ciclo del sabat en acción.

### **Reflexión**

Invite a los participantes a sentarse con ambos pies en el suelo, escuchar la lectura de Ezequiel 37:1-14, y luego anotar sus reflexiones valiéndose de la Guía del participante. Al final del tiempo asignado, toque la campana o el cuenco tibetano para reunir a los participantes para [la sesión de] “Adorar.”

# 4ª. SESIÓN

(75 MINUTOS)

ADORAR / IR

## Introducción

Invite a los participantes a volver al grupo y ofrézcales la oportunidad de compartir sus reflexiones acerca de las lecturas y su compromiso con **BENDECIR** y **DESCANSAR**.

## Parte A: ADORAR

### Comentario (presente y discuta la enseñanza siguiente con el grupo)

Uno de los elementos más emocionantes de la **ADORACIÓN** en la Vigilia Pascual es el regocijo que aparece en la liturgia. Comenzamos en la oscuridad y la energía contenida sólo para tener un estallido de energía plena de adoración cuando llegamos al tan importante cántico de ¡el Gloria! Cuando llegamos al Gloria, encendemos las luces, suenan las campanas, cantamos a toda voz e incluso podemos tener una jubilosa aspersion (rociamiento de agua bendita como recordatorio de nuestro bautismo). Estamos celebrando la mayor de todas las sorpresas: la resurrección de Jesús, que le puso fin a la muerte. Este momento es una invitación a que nuestros corazones pasen del temor y la desesperación a la gratitud y al gozo.

En este último oráculo de Sofonías, oímos un claro llamado a la adoración que sigue el mismo arco dramático que encontramos en la Vigilia Pascual. Dios ha venido. Es tiempo para celebrar. Se nos dice “¡Lanza gritos de alegría, hija de Sión! ¡Da gritos de victoria, Israel! ¡Regocíjate y alégrate de todo corazón, hija de Jerusalén! El Señor te ha levantado el castigo... Aquel día le dirán a Jerusalén: ‘No temas, Sión ... [el Señor] se deleitará en ti con gozo, te renovará con su amor’”. Aquí vemos que Dios torna todo nuestro temor en regocijo, lo cual significa que nuestra adoración debe manifestarse como un inmenso acto de gratitud.

En Jesús, la profecía de Sofonías se cumplió. Desde el mismo momento en que nació, los ángeles alzaron la voz para decir “no teman” antes de irrumpir en su propio cántico de Gloria, que nosotros replicamos en la Vigilia Pascual. En respuesta a este maravilloso regalo de Dios, los pastores acudieron corriendo a su establo para adorar al Rey de la Paz recién nacido. En la medida en que se disipaban sus temores, su gratitud fluía naturalmente. Sin embargo, por el tiempo en que la vida de Jesús llega a su término, cuando se enfrentan con la posibilidad de seguirle a la cruz, los discípulos una vez más se llenan de temor. Cuando se reúnen con el Jesús resucitado, las puertas de un nuevo futuro se abren de par en par y ellos vuelven a una postura de gratitud y adoración. Su miedo a la muerte eterna, al igual que el nuestro, ha sido enterrado en la tumba vacía. Somos invitados a regocijarnos y a dejar que nuestra gratitud por el don de una nueva vida nos lleve a adorar a Dios.

## Reflexión

Invite a los participantes a sentarse con ambos pies en el suelo, escuchar la lectura de Sofonías 3:12-20, y luego anotar sus reflexiones valiéndose de la Guía del participante. Al final del tiempo asignado, toque la campana o el cuenco tibetano para reunir a los participantes para [la sesión de] “Ir.”

## **Parte B: IR**

### **Comentario (presente y discuta la enseñanza siguiente con el grupo)**

¡Pascua! ¡Qué asombroso momento para las mujeres que fueron a la tumba esa primera mañana de Pascua! Ellas fueron esperando la muerte y el pesar. Habían matado a su mesías y amigo, y ahora lo más que podían esperar era darle una adecuada sepultura. Pero, en lugar de eso, se encontraron una tumba vacía, dos figuras angélicas que proclamaban la resurrección de Jesús y una invitación a una nueva vida. Sus expectativas quedaron desechadas. Este encuentro con Jesús les cambió de tal manera que se comprometieron a IR de vuelta donde se encontraban sus compañeros seguidores y proclamar la buena nueva. Su testimonio terminaría por propagarse a todos los rincones de la tierra de manera que dondequiera que vayamos, el amor de Dios nos saldrá al encuentro allí.

En este trayecto, hemos sido llamados a interactuar con el misterio de la muerte y la resurrección tal como se reproducen en la Vigilia Pascual. Hemos sido llamados de las tinieblas a la luz. Del temor al gozo. Del pecado a la restauración. De la muerte a la vida. Nuestra tarea ahora es seguir el ejemplo de esas mujeres e ir al mundo proclamando la resurrección de Jesús. Que sea esta la estación en que vayas y vivas el pleno don de la resurrección.

### **Reflexión**

Invite a los participantes a sentarse con ambos pies en el suelo, escuchar la lectura de Lucas 24:1-12, y luego anotar sus reflexiones valiéndose de la Guía del participante. Al final del tiempo asignado, toque la campana o el cuenco tibetano para reunir a los participantes antes del culto.

### **Conclusión**

Invite nuevamente a los participantes al grupo y ofrézcales la oportunidad de compartir sus reflexiones acerca de las lecturas, su compromiso con la **BENDECIR** y el **DESCANSAR**, y las reglas de vida que han creado.

### **Culto de clausura**

Concluya su reunión adorando a Dios, leyendo la Escritura, cantando, orando, bendiciendo y comprometiéndose con el Camino del Amor. Puede encontrar el oficio del culto de clausura en la sección de materiales de este currículo.



### 3er. PASO

Lee Romanos 6:3-11 por segunda vez.

### 4º. PASO

Da gracias a Dios por el don de la vida. Recuerda tu propio bautismo, o un bautismo que hayas presenciado. Oye el agua caer en la pila y siente el agua derramarse sobre tu cabeza u oprimirse contra tu cuerpo. Mientras te secan la frente o emerges del agua, sientes que tu viejo ser ha quedado atrás. Eres una nueva persona, resucitada a la nueva vida en Cristo, presta para reorientar a todos aquellos de quienes eres el Camino del Amor en Jesús. ¿Qué estás pensando? ¿O Sintiendo? ¿Cómo recordar esta experiencia cambia las palabras que Pablo tiene para ti hoy? Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5º. PASO

Descansa en presencia de la comunidad reunida para el día de silencio hoy, disfrutando de la compañía de los que, a través de la gracia de Dios, están recordando su propio bautismo en la esperanza de una nueva vida. Repite las palabras: “Vivo para Dios en Cristo Jesús”.

### 6º. PASO

Termina rezando el Salmo 114:

¡Aleluya!

Cuando salió Israel de Egipto, \*

la casa de Jacob de entre un pueblo de idioma ajeno,

Judá vino a ser el santuario de Dios \*

e Israel su dominio.

El mar lo vio, y huyó; \*

el Jordán se volvió atrás.

Los montes saltaron como carneros, \*

y como corderos las colinas.

¿Qué te afligió, oh mar, que huiste? \*

y a ti, oh Jordán, que te volviste atrás?  
Oh montes, ¿por qué saltaron como carneros, \*  
y como corderos, oh colinas?  
Tiembla, oh tierra, en la presencia de mi Soberano, \*  
en presencia del Dios de Jacob,  
Que cambió la peña en estanque de aguas, \*  
y el pedernal en manantiales.

## **Elabora tu práctica del Camino del Amor**

¿A qué Dios te está llamando a morir para que puedas vivir más plenamente? ¿Qué práctica te ayudará a apartarte de lo que te impide vivir?

---

---

Puedes poner por escrito en tu diario otras ideas, sentimientos y percepciones adquiridos en esta práctica.

### **2ª. Sesión, Parte A: Orar**

Instálate en la presencia de Dios e imagina la amorosa gracia de Dios sobre ti. Respira, y recuerda que dependes de Dios en cada aspiración. Pide el don de la memoria y la invitación a ser receptivo a la residencia del espíritu de Dios.

#### **1er. PASO**

Lee devotamente Éxodo 14:10-15:1.

14 <sup>10</sup>El faraón iba acercándose. Cuando los israelitas se fijaron y vieron a los egipcios pisándoles los talones, sintieron mucho miedo y clamaron al Señor. <sup>11</sup>Entonces le reclamaron a Moisés: “¿Acaso no había sepulcros en Egipto que nos sacaste de allá para morir en el desierto? ¿Qué has hecho con nosotros? ¿Para qué nos sacaste de Egipto? <sup>12</sup>Ya en Egipto te decíamos: ‘Déjanos en paz! ¡Preferimos servir a los egipcios!’ ¡Mejor nos hubiera sido servir a los egipcios que morir en el desierto!”. <sup>13</sup> “No tengan miedo”, les respondió Moisés. “Mantengan sus posiciones, que hoy mismo serán testigos de la salvación que el Señor realizará en favor de ustedes. ¡A esos egipcios que hoy ven, jamás volverán a verlos! <sup>14</sup>Ustedes, quédense quietos, que el Señor presentará batalla por ustedes”.

<sup>15</sup>Pero el Señor le dijo a Moisés, “¿por qué clamas a mí? ¡Ordena a los israelitas que se pongan en marcha! <sup>16</sup>Y tú, levanta tu vara, extiende tu brazo sobre el mar y divide las aguas, para que los israelitas lo crucen sobre terreno seco. <sup>17</sup>Yo voy a endurecer el corazón de los egipcios, para que los persigan. ¡Voy a cubrirme de gloria a costa del faraón y de su ejército, y de sus carros y jinetes! <sup>18</sup>Y cuando me haya cubierto de gloria a costa de ellos, los egipcios sabrán que yo soy el Señor”.

<sup>19</sup>Entonces el ángel de Dios, que marchaba al frente del ejército israelita, se dio vuelta y fue a situarse detrás de éste. Lo mismo sucedió con la columna de nube, que dejó su puesto de vanguardia y se desplazó hacia la retaguardia, <sup>20</sup>quedando entre los egipcios y los israelitas. Durante toda la noche, la nube fue oscuridad para unos y luz para otros, así que en toda esa noche no pudieron acercarse los unos a los otros.

<sup>21</sup>Moisés extendió su brazo sobre el mar, y toda la noche el Señor envió sobre el mar un recio viento del este que lo hizo retroceder, convirtiéndolo en tierra seca. Las aguas del mar se dividieron, <sup>22</sup>y los israelitas lo cruzaron sobre tierra seca. El mar era para ellos una muralla de agua a la derecha y otra a la izquierda. <sup>23</sup>Los egipcios los persiguieron. Todos los caballos y carros del faraón, y todos sus jinetes, entraron en el mar tras ellos. <sup>24</sup>Cuando ya estaba por amanecer, el Señor miró al ejército egipcio desde la columna de fuego y de nube, y sembró la confusión entre ellos: <sup>25</sup>hizo que las ruedas de sus carros se atascaran, de modo que se les hacía muy difícil avanzar, Entonces exclamaron los egipcios: “¡Alejémonos de los israelitas, pues el Señor está peleando por ellos y contra nosotros!”

<sup>26</sup>Entonces el Señor le dijo a Moisés: “extiende tu brazo sobre el mar, para que las aguas se vuelvan contra los egipcios y contra sus carros y jinetes”. <sup>27</sup>Moisés extendió su brazo sobre el mar y, al despuntar el alba, el agua volvió a su estado normal. Los egipcios, en su huida, se toparon con el mar, y así el Señor los hundió en el fondo del mar. <sup>28</sup>Al recobrar las aguas su estado normal, se tragaron a todos los carros y jinetes del faraón, y a todo el ejército que había entrado al mar para perseguir a los israelitas. Ninguno de ellos quedó con vida. <sup>29</sup>Los israelitas, sin embargo, cruzaron el mar sobre tierra seca, pues para ellos el mar formó una muralla de agua a la derecha y otra a la izquierda.

<sup>30</sup>En ese día el Señor salvó a Israel del poder de Egipto. Los israelitas vieron los cadáveres de los egipcios tendidos a la orilla del mar. <sup>31</sup>Y al ver los israelitas el gran poder que el Señor había desplegado en contra de los egipcios, ellos temieron al Señor y creyeron en él y en su siervo Moisés.

15 'Entonces Moisés y los israelitas entonaron un cántico en honor del Señor, que a la letra decía: “Cantaré al Señor que se ha coronado de triunfo arrojando al mar caballos y jinetes”.

## **2º. PASO**

Imagínate con los israelitas huyendo del faraón. Ves al faraón acercarse y clamas a Dios con temor. Oyes una voz. Es Dios diciéndote “No temas, mantente firme”. Vuelves la cabeza para encontrar una columna de nube que se mueve delante de ti, mostrándote el camino de la libertad. ¿Qué temor te mantiene cautivo? ¿A qué se parece la libertad? ¿Qué te impide el camino de la libertad? ¿Qué podría estar mostrándote el camino a seguir? Siéntate con todos los sentimientos que te animan en este momento, y escribe oraciones sinceras, ya sea una oración de ira contra Dios, una petición por un camino a seguir o una acción de gracias por la vida. Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3er. PASO

Lee Éxodo 14:10-15:1 por segunda vez.

### 4º. PASO

Recuerda un tiempo de tu vida de inesperada alegría, en que te sentiste ligero y lleno de posibilidades. Esto puede haberte ocurrido hace algunos años, o podría ser donde te encuentras hoy. ¿Qué ideas y sentimientos te surgen? ¿Qué percepciones podrían darte de las prácticas que rescatas en tanto continúas buscando el Camino del Amor? Dale gracias a Dios por el llamado a la nueva vida y a la libertad. Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5º. PASO

Descansa en presencia de la comunidad reunida para el día de silencio hoy, disfruta de la compañía de aquellos, que, mediante la gracia de Dios, están acordándose de momentos de temor, así como también de momentos de libertad y júbilo. Repite las palabras: “Cantaré al Señor que se ha coronado de triunfo arrojando al mar caballos y jinetes”. Descansa en Dios.

### 6º. PASO

Termina rezando el Cántico I:

Cantaré al Señor, porque es excelso y sublime; \*  
caballos y jinetes ha arrojado en el mar.

Mi fuerza y mi refugio es el Señor; \*  
él se hizo mi Salvador.

Él es mi Dios y yo lo alabaré; \*  
el Dios de mis padres; yo lo ensalzaré.

El Señor es valiente en la batalla; \*  
su nombre es Yahvé.

Los carros de Faraón y su ejército se precipitaron en el mar; \*  
lo mejor de los que llevan armadura se los tragó el Mar Rojo.  
El abismo insondable los cubrió; \*  
hasta el fondo cayeron como piedra.  
Tu diestra, Señor, es gloriosa en su fuerza; \*  
tu diestra, Señor, aplasta al enemigo.  
¿Quién como tú, Señor, entre los dioses? \*  
¿Quién como tú, glorioso en santidad,  
venerado por sus hazañas y hacedor de maravillas?  
Tendiste tu diestra; \*  
se los tragó la tierra.  
Guiaste con tu misericordia al pueblo rescatado; \*  
lo llevaste con tu poder hasta tu santa morada.  
Lo introduces y lo plantas \*  
en el monte de tu heredad,  
El lugar de descanso que te has preparado, \*  
el santuario, Señor, que tus manos fundaron.  
El Señor reinará \*  
ahora y por siempre.  
Gloria al Padre, y al Hijo y al Espíritu Santo: \*  
como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

## **Elabora tu práctica del Camino del Amor**

La oración es una respuesta a la iniciativa de Dios, con o sin palabras. ¿Qué prácticas de la oración deliberada te concentra en la presencia de Dios, de manera que puedas oír, hablar o simplemente morar con Dios? ¿Qué prácticas puedes realizar a diario o semanalmente?

---

Puedes poner por escrito en tu diario otras ideas, sentimientos y percepciones adquiridos en esta práctica.

### **2ª. Sesión, Parte B: Aprender**

Instálate en la presencia de Dios e imagina la amorosa gracia de Dios sobre ti. Respira, y recuerda que dependes de Dios en cada aspiración. Pide el don de la memoria y la invitación a ser receptivo a la residencia del espíritu de Dios.

#### **1er. PASO**

Lee devotamente Proverbios 8:1-8, 19-21; 9:4b-6.

8<sup>1</sup> ¿Acaso no está llamando la sabiduría?

¿No está elevando su voz la inteligencia?

2 Toma su puesto en las alturas,

a la vera del camino y en las encrucijadas.

3 Junto a las puertas que dan a la ciudad,

a la entrada misma, grita a voz en cuello:

4 “A ustedes los hombres, los estoy llamando;

dirijo mi voz a toda la humanidad.

5 Ustedes los inexpertos, ¡adquieran prudencia!

Ustedes los necios, ¡obtengan discernimiento!

<sup>6</sup> Escúchenme, que diré cosas importantes;  
mis labios hablarán con justicia.

<sup>7</sup> Mi boca expresará la verdad,  
pues mis labios detestan la mentira.

<sup>8</sup> Las palabras de mi boca son todas justas;  
no hay en ellas maldad ni doblez.

<sup>19</sup> Mi fruto es mejor que el oro fino,  
mi cosecha sobrepasa a la plata refinada.

<sup>20</sup> Voy por el camino de la rectitud,  
por los senderos de la justicia,

<sup>21</sup> enriqueciendo a los que aman,  
y acrecentando sus tesoros”.

<sup>9</sup> <sup>4</sup> “¡Vengan conmigo los inexpertos!  
—dice a los faltos de juicio—.

<sup>5</sup> Vengan, disfruten de mi pan  
y beban del vino que he mezclado.

<sup>6</sup> Dejen su insensatez, y vivirán;  
andarán por el camino del discernimiento”.

## 2°. PASO

Imagínate que caminas por una calle concurrida, en un pueblo o ciudad, y oyes que alguien te llama diciéndote: “Ven, disfruta de mi pan y bebe del vino que he mezclado”. Vuelves la cabeza para escuchar esas palabras de sabiduría que salen de la boca de quien habla. El ruido de la calle se desvanece mientras te concentras en sus palabras. Ella [la Sabiduría] te invita a escuchar las palabras vivificantes de la Escritura. Prestas mayor oído a las palabras de la Escritura que ella te dice hoy. ¿Cuáles son esas palabras? ¿Por qué son vivificadoras? Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3er. PASO

Lee Proverbios 8:1-8, 19-21; 9:4b-6 por segunda vez.

### 4º. PASO

Recuerdas a las personas sabias a quienes te has encontrado alguna vez en las encrucijadas de la vida. Pueden ser un compañero, un amigo, un niño o un colega. Mientras das gracias por cada uno de ellos por su nombre, te concentras en una de ellas y recuerdas las específicas palabras de sabiduría de esa persona. ¿Qué palabras de sabiduría esta persona tiene para ti hoy? ¿Cómo lo que él o ella tiene que decir refleja el amor de Jesús para ti? Siéntate [a meditar] en las palabras de esta persona y da gracias. Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5º. PASO

Descansa en presencia de la comunidad reunida para el día de silencio hoy. Disfrutando de la compañía de los que, mediante la gracia de Dios, están recordando [palabras de] la Escritura y a las personas que les han dicho palabras de sabiduría. Repite las palabras: ¿Acaso no está llamando la sabiduría? ¿No está elevando su voz la inteligencia? Descansa en Dios.

### 6º. PASO

Termina por rezar lo siguiente:

*Salmo 19*

Los cielos cuentan la gloria de Dios;  
y el firmamento proclama la obra de sus manos.  
Un día emite palabra al otro día,  
y una noche a la otra noche imparte sabiduría.  
Aunque no hay palabras ni lenguaje;  
ni son oídas sus voces;  
Por toda la tierra salió su sonido,  
y hasta el extremo del mundo su mensaje.

En el mar puso tabernáculo para el sol,  
y éste, como esposo que sale de su alcoba,  
se alegra cual paladín para correr su camino.  
De un extremo de los cielos es su salida,  
y su curso hasta el término de ellos;  
y nada hay que se esconda de su calor.

La ley del Señor es perfecta,  
que aviva el alma;  
el testimonio del Señor es fiel,  
que hace sabio al sencillo;  
los mandamientos del Señor son rectos,  
que alegran el corazón;  
el precepto del Señor es claro,  
que alumbrá los ojos;  
el temor del Señor es limpio,  
que permanece para siempre;  
los juicios del Señor son verdad,  
completamente justos.  
Deseables son, más que el oro,  
más que el oro fino;  
dulce más que la miel,  
que la que destila el panal.

Tu siervo es además por ellos alumbrado  
y al guardarlos hay grande galardón.  
¿Quién podrá entender sus propios errores?  
Líbrame de los que me son ocultos.  
Preserva también a tu siervo de las soberbias;  
que no se enseñoreen de mí;  
entonces seré íntegro,  
y estaré limpio del gran pecado.

Sean gratos los dichos de mi boca  
y la meditación de mi corazón delante de ti,  
oh Señor, roca mía y Redentor mío.

### **Elabora tu práctica del Camino del Amor**

¿Qué maneras de reflexionar sobre la Escritura son más vivificantes para ti? ¿Cuándo reservarás (o reservas) tiempo para leer la Escritura y reflexionar sobre ella en tu día?

---

---

Puedes poner por escrito en tu diario otras ideas, sentimientos y percepciones adquiridos en esta práctica.

### 3ª. Sesión, Parte A: Bendecir

Instálate en la presencia de Dios e imagina la amorosa gracia de Dios sobre ti. Respira, y recuerda que dependes de Dios en cada aspiración. Pide el don de la memoria y la invitación a ser receptivo a la residencia del espíritu de Dios.

#### 1er. PASO

Lee devotamente Ezequiel 36:24-28.

36 <sup>24</sup>Los sacaré de entre las naciones, los reuniré de entre todos los pueblos, y los haré regresar a su propia tierra. <sup>25</sup>Los rociaré con agua pura, y quedarán purificados. Los limpiaré de todas sus impurezas e idolatrías. <sup>26</sup>Les daré un nuevo corazón, y les infundiré un espíritu nuevo; les quitaré ese corazón de piedra que ahora tienen, y les pondré un corazón de carne. <sup>27</sup>Infundiré mi espíritu en ustedes, y haré que sigan mis preceptos y obedezcan mis leyes. <sup>28</sup>Vivirán en la tierra que les di a sus antepasados, y ustedes serán mi pueblo y yo seré su Dios.

#### 2º. PASO

Imagina que estás de pie debajo de una cascada que se derrama sobre tu cabeza. El sonido del agua corriente te llena los oídos, silenciando el rumor del mundo. Esta agua es refrescante. ¿Qué imágenes vienen a tu mente? Sientes una tibieza que te asciende hasta el corazón. La pesada carga que has estado llevando empieza a aligerarse. Sientes que el corazón se te suaviza. Mientras respirar, sientes que un espíritu de nueva vida entra en tu corazón. Das gracias por la bendición del Espíritu. Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 3er. PASO

Lee Ezequiel 36:24-28 por segunda vez.

#### **4°. PASO**

Recuerdas un tiempo en que eras una bendición para otros: una corriente de agua fresca que le llevaba a otros, nueva vida. ¿Qué necesitaba renovarse? ¿Cómo ofrecías el refrigerio y la bendición de Dios? Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **5° PASO**

Descansa en presencia de la comunidad reunida para el día de silencio hoy, disfrutando de la compañía de los que, mediante la gracia de Dios, recuerdan haber recibido y dado bendiciones. Repite las palabras: “Infundiré mi espíritu en ustedes.”

#### **6°. PASO**

Termina rezando el Cántico 2:

He aquí es Dios quien me salva; \*  
confiaré en él y no temeré.

Mi fortaleza y mi refugio es el Señor, \*  
él se hizo mi Salvador.

Sacarán ustedes aguas con júbilo \*  
de las fuentes de salvación.

En aquel día dirán, \*  
Den gracias a Dios e invoquen su nombre.

Cuenten a los pueblos sus hazañas; \*  
pregonen que su nombre es excelso.

Canten alabanzas al Señor, porque ha hecho cosas sublimes, \*  
y es conocido por toda la tierra.

Vitoreen, habitantes de Sión, con gritos de júbilo, \*  
porque grande es en medio de ti el Santo de Israel.

Gloria al Padre, y al Hijo y al Espíritu Santo: \*  
como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

## Elabora tu práctica del Camino del Amor

¿Cuáles son los medios en que el Espíritu te llama a bendecir a otros?

---

---

Puedes poner por escrito en tu diario otras ideas, sentimientos y percepciones adquiridos en esta práctica.

### 3ª. Sesión, Parte B: Descansar

Instálate en la presencia de Dios e imagina la amorosa gracia de Dios sobre ti. Respira, y recuerda que dependes de Dios en cada aspiración. Pide el don de la memoria y la invitación a ser receptivo a la residencia del espíritu de Dios.

#### 1er. PASO

Lee devotamente Ezequiel 37:1-14.

37 <sup>1</sup>La mano del Señor vino sobre mí, y su Espíritu me llevó y me colocó en medio de un valle que estaba lleno de huesos. <sup>2</sup>Me hizo pasearme entre ellos, y pude observar que había muchísimos huesos en el valle, huesos que estaban completamente secos. <sup>3</sup>Y me dijo: “Hijo de hombre, ¿podrán revivir esos huesos?” Y yo le contesté: “Señor omnipotente, tú lo sabes”.

<sup>4</sup>Entonces me dijo: “Profetiza sobre estos huesos, y diles: ¡Huesos secos, escuchad la palabra del Señor! <sup>5</sup>Así dice el Señor omnipotente a estos huesos: ‘Yo les daré aliento de vida, y ustedes volverán a vivir. <sup>6</sup>Les pondré tendones, haré que les salga carne, y los cubriré de piel, le daré aliento de vida, y así revivirán. Entonces sabrán que yo soy el Señor’”.

<sup>7</sup>Tal y como el Señor me lo había mandado, profeticé. Y mientras profetizaba, se escuchó un ruido que sacudió la tierra, y los huesos comenzaron a unirse entre sí. <sup>8</sup>Yo me fijé, y vi que en ellos aparecían tendones, y les salía carne y se recubrían de piel, ¡pero no tenían vida!

<sup>9</sup>Entonces el Señor me dijo: “Profetiza, hijo de hombre; conjura al aliento de vida y dile: ‘Esto ordena el Señor omnipotente: ven de los cuatro vientos, y dales vida a estos huesos muertos para que revivan’”. <sup>10</sup>Yo profetice, tal como el Señor me lo había ordenado, y el aliento de vida entró en ellos, entonces los huesos revivieron y se pusieron de pie. ¡Eran un ejército numeroso!

<sup>11</sup>Luego me dijo: “Hijo de hombre, estos huesos son el pueblo de Israel. Ellos andan diciendo: ‘Nuestros huesos se han secado. Ya no tenemos esperanza. ¡Estamos perdidos!’ <sup>12</sup>Por eso profetízales y adviérteles que así dice el Señor omnipotente: ‘Pueblo mío, abriré tus tumbas y te sacaré de ellas, y te haré regresar a la tierra de Israel. <sup>13</sup>Y cuando haya abierto tus tumbas y te haya sacado de allí, entonces, pueblo mío, sabrás que yo soy el Señor. <sup>14</sup>Pondré en ti mi aliento de vida, y volverás a vivir. Y te estableceré en tu propia tierra. Entonces sabrás que yo, el Señor, lo he dicho, y lo cumpliré. Lo afirma el Señor’”.

## 2º. PASO

Imagina que estas de pie en medio del valle lleno de huesos secos. Oyes la voz de Dios preguntando si esos huesos pueden vivir. Puedes oírlos sonar, débilmente al principio, pero el ruido se hace cada vez más estruendoso. De repente, un gran viento sopla a través del valle y los huesos cobran vida. Tonos de gris dan lugar al color de la carne tierna. ¿Qué otra cosa adviertes en este valle? ¿Qué pensamientos e imágenes de tu propia experiencia te vienen a la mente? Dale gracias a Dios, sabiendo que Dios es el origen de todo descanso. Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3er. PASO

Lee Ezequiel 37:1-14 por segunda vez.

## 4ª. PASO

Recuerdas un momento de agotamiento. Puede ser hoy, o hace muchos años. Sientes este cansancio profundamente. Te relajas y distienden los hombros, el pecho, las caderas y las rodillas. Recuerda que tu cuerpo anhela descansar. Respira el espíritu de Dios y te llenarás de él. ¿Qué se siente al ser lleno del espíritu de Dios que restaura la vida? Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **5°. PASO**

Descansa en presencia de la comunidad reunida para el día de silencio hoy, disfrutando de la compañía de los que, mediante la gracia de Dios, toman estos momentos para descansar en el espíritu de Dios. Repite las palabras: “ven de los cuatro vientos, y dales vida a estos huesos muertos para que revivan.”

## **6°. PASO**

Termina rezando el Salmo 30:1-4:

Ten ensalzaré, oh Señor,  
porque me has alzado \*  
y no permitiste que mis enemigos triunfarán sobre mí.  
Oh Señor Dios mío, a ti clamé, \*  
y tú me sanaste.  
Oh Señor, me sacaste del abismo; \*  
Me hiciste revivir, para que no descendiese a la sepultura.  
Canten al Señor, ustedes sus fieles; \*  
Y celebren su santo Nombre.

## **Elabora tu práctica del Camino del Amor**

¿Qué prácticas restauran tu cuerpo, mente y alma? ¿Cómo observarás el descanso y la renovación de manera regular?

---

---

Puedes poner por escrito en tu diario otras ideas, sentimientos y percepciones adquiridos en esta práctica.

## **4ª. Sesión, Parte A: Adorar**

Instálate en la presencia de Dios e imagina la amorosa gracia de Dios sobre ti. Respira, y recuerda que dependes de Dios en cada aspiración. Pide el don de la memoria y la invitación a ser receptivo a la residencia del espíritu de Dios.

### **1er. PASO**

Relájate en la presencia de Dios y lee Sofonías 3:12-20.

3 <sup>12</sup> Dejaré un remanente en medio de ti,  
un pueblo pobre y humilde.

En el nombre del Señor se cobijará

<sup>13</sup> el remanente de Israel;

no cometerá iniquidad,  
ni dirá mentiras,  
ni se hallará engaño en su boca.  
Pastarán y se echarán a descansar,  
sin que nadie los espante.

<sup>14</sup> ¡Lanza gritos de alegría, hija de Sión!  
¡da gritos de victoria, Israel!  
¡Regocíjate y alégrate de todo corazón,  
hija de Jerusalén!

<sup>15</sup> El Señor te ha levantado el castigo,  
ha puesto en retirada a tus enemigos.  
El Señor, rey de Israel, está en medio de ti;  
nunca más temerás mal alguno.

<sup>16</sup> Aquel día le dirán a Jerusalén:  
“No temas, Sión, no te desanimes,

<sup>17</sup> porque el Señor tu Dios está en medio de ti  
como guerrero victorioso.

Se deleitará en ti con gozo,  
te renovará con su amor;

se alegrará por ti con cantos

<sup>18</sup> como en los días de fiesta.

Yo te libraré de las tristezas,  
que son para ti una carga deshonrosa.

<sup>19</sup> En aquel tiempo yo mismo me ocuparé  
de todos los que te oprimen.

salvaré a la oveja que cojea  
y juntaré a la descarriada.

Les daré a ustedes fama y renombre  
en los países donde fueron avergonzados.

<sup>20</sup> En aquel tiempo yo los traeré,  
en aquel tiempo los reuniré.

Daré a ustedes fama y renombre  
entre todos los pueblos de la tierra,  
cuando yo los restaure  
ante sus mismos ojos”

Así lo ha dicho el Señor.



## 5°. PASO

Descansa en presencia de la comunidad reunida para el día de silencio hoy, disfrutando de la compañía de los que, mediante la gracia de Dios, están ofreciéndole a Dios adoración y alabanza. Repite las palabras: ¡Regocíjate y alégrate de todo corazón, hija de Jerusalén!”

## 6°. PASO

Termina rezando el Salmo 98:5-10:

Aclamen con júbilo al Señor, pueblos todos; \*

levanten la voz, gócese y canten.

Canten al Señor con el harpa, \*

con el arpa y la voz del cántico.

Con trompetas y al son de clarines \*

aclamen con júbilo ante el Rey, el Señor.

Ruja el mar y cuanto contiene, \*

el mundo y los que en él habitan.

Den palmadas los ríos,

aclamen los montes al Señor, \*

cuando llegue para juzgar la tierra.

Juzgará al mundo con justicia \*

y a los pueblos con equidad.

## Elabora tu práctica del Camino del Amor

¿Qué prácticas de culto comunitario te mueven a encontrarte con Dios y a insertarte en el cuerpo de Cristo? ¿Cómo te comprometerás (o te comprometes) a adorar regularmente?

---

---

Puedes poner por escrito en tu diario otras ideas, sentimientos y percepciones adquiridos en esta práctica.

## 4ª. Sesión, Parte B: Ir

Instálate en la presencia de Dios e imagina la amorosa gracia de Dios sobre ti. Respira, y recuerda que dependes de Dios en cada aspiración. Pide el don de la memoria y la invitación a ser receptivo a la residencia del espíritu de Dios.

### 1er. PASO

Lee devotamente Lucas 24:1-12.

24 <sup>1</sup>El primer día de la semana, muy de mañana, las mujeres fueron al sepulcro, llevando las especias aromáticas que habían preparado. <sup>2</sup>Encontraron que había sido quitada la piedra que cubría el sepulcro, <sup>3</sup>y, al entrar, no hallaron el cuerpo del Señor Jesús. <sup>4</sup>Mientras se preguntaban qué habría pasado, se les presentaron dos hombres con ropas resplandecientes. <sup>5</sup>Asustadas, se postraron sobre sus rostros, pero ellos les dijeron: “¿por qué buscan ustedes entre los muertos al que vive? <sup>6</sup>No está aquí; ¡ha resucitado! Recuerden lo que les dijo cuando todavía estaba con ustedes en Galilea: <sup>7</sup> ‘el Hijo del Hombre tiene que ser entregado en manos de pecadores, y ser crucificado, pero al tercer día resucitará’. <sup>8</sup>Entonces ellas se acordaron de las palabras de Jesús. <sup>9</sup>Al regresar del sepulcro, les contaron todas estas cosas a los once y a todos los demás. <sup>10</sup>Las mujeres eran María Magdalena, Juana, María la madre de Jacobo, y las demás que las acompañaban. <sup>11</sup>Pero a los discípulos el relato les pareció una tontería, así que no les creyeron. <sup>12</sup>Pedro, sin embargo, salió corriendo al sepulcro. Se asomó y vio sólo las vendas de lino. Luego volvió a su casa, extrañado de lo que había sucedido.

### 2º. PASO

Imagina que has venido a la tumba esa primera mañana de Pascua. Tienes los brazos llenos de materiales para ungir y enterrar un cadáver. Tu mente está llena confusión y duda. Tu corazón rebosa de pesar. De repente, ves dos hombres que tienen inexplicables e increíbles noticias. ¿Te atreves a creer en sus palabras? ¿Cómo se lo explicarás a los demás si lo haces? Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **3er. PASO**

Lee Lucas 24:1-12 por segunda vez.

### **4º. PASO**

Recuerda de un tiempo cuando tu corazón se sentía transformado en un instante. ¿Cuáles eran las señales de la transformación? ¿Cómo te sentías? Ese sentimiento puede haberte movido al júbilo y la gratitud. Posiblemente, en tu entusiasmo se lo contaste a todo el que podías. Deja que la buena nueva de la resurrección te motive de la misma manera. ¿Cómo contarías el mensaje jubiloso de la tumba vacía? Pon tus ideas por escrito aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **5º. PASO**

Descansa en presencia de la comunidad reunida para el día de silencio hoy, disfrutando de la compañía de los que, mediante la gracia de Dios están recordando ... Repite las palabras, “Cantaré al Señor que se ha coronado de triunfo arrojando al mar caballos y jinetes”.

### **6º. PASO**

Termina rezando el Salmo 118:1-2, 19-24.

Den gracias al Señor, porque él es bueno; \*

para siempre es su misericordia.

Diga ahora el pueblo de Israel, \*

“para siempre es su misericordia”.

Ábran las puertas de justicia; \*

entraré por ellas;

y daré gracias al Señor.

Esta es la puerta del Señor; \*

por ella entrarán los justos.

Daré gracias porque me respondiste, \*  
y me has sido de salvación.

La misma piedra que desecharon los edificadores, \*  
ha venido a ser la piedra angular.

Esto es lo que ha hecho el Señor, \*  
y es maravilloso a nuestros ojos.

Este es el día en que actuó el Señor; \*  
sea nuestra alegría y nuestro gozo.

### **Elabora tu práctica del Camino del Amor**

¿A qué nuevos lugares o comunidades el Espíritu te envía para dar testimonio del amor, la justicia y la verdad de Dios? ¿Cómo edificarás en tu nueva vida un compromiso para cruzar fronteras, escuchar atentamente y tomar parte en restaurar y reconciliar lo que está quebrantado en este mundo?

---

---

Puedes poner por escrito en tu diario otras ideas, sentimientos y percepciones adquiridos en esta práctica.

# MATERIALES DEL CURRÍCULO: REGLA DE VIDA

## EL CAMINO DEL AMOR: UNA VIDA TRANSFORMADA

### Mi regla de vida del Camino del Amor

Pon por escrito a continuación cada una de las prácticas con las que has decidido comprometerte durante la jornada, haciendo revisiones que resulten vivificadoras. Fija esta lista en alguna parte donde puedas verla todos los días.

Cambiar: \_\_\_\_\_

Orar: \_\_\_\_\_

Aprender: \_\_\_\_\_

Bendecir: \_\_\_\_\_

Descansar: \_\_\_\_\_

Adorar: \_\_\_\_\_

Ir: \_\_\_\_\_

¿Con quién compartirás esta regla de vida para ayudarte a reflexionar sobre tu práctica? Escribe el nombre de la persona aquí y comprométete a hablar con esta persona acerca de la regla de vida del Camino del Amor.

---

---

# MATERIALES DEL CURRÍCULO: CULTO DEL MEDIODÍA

## EL CAMINO DEL AMOR: UNA VIDA TRANSFORMADA

Mientras hacemos una pausa para alimentar nuestros cuerpos a mitad del día, detengámonos también para alimentar nuestras almas comprometiéndonos de nuevo a vivir fielmente.

### Apertura

Renuévanos y fortalécenos, Dios eterno, mientras nos preparamos para la resurrección.

### Oración

Dios misericordioso, derrama tu fortaleza y tu valor para sostener el testimonio de tu pueblo fiel: Despiértanos la humildad para servir dondequiera que la creación esté quebrantada o necesitada, que podamos seguir en el camino de nuestro hermano, Jesús, morir como él lo hizo a todo lo que nos separa de ti, y ser levantados, como él lo fue, a una nueva vida. **Amén.**

### Alabanza

*Un cántico del desierto (Isaías 35:1-4)*

Se alegrarán el desierto y el sequedal, \*

se regocijará el desierto

y florecerá como el azafrán;

Florecerá y se regocijará, \*

¡gritará de alegría!

Ellos verán la gloria del Señor, \*

el esplendor de nuestro Dios.

Fortalezcan las manos débiles, \*

afirmen las rodillas temblorosas.

Digan a los de corazón temeroso: 'Sean fuertes, no tengan miedo. \*

Su Dios vendrá,

vendrá con venganza,

con retribución divina

vendrá a salvarlos'.

### Escritura

'Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te alimentamos, o sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos como forastero y te dimos alojamiento, o necesitado de ropa y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y te visitamos? El Rey les responderá: Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, lo hicieron por mí'. (Mateo 25:37-40).

## **Meditación**

“¿Quieres honrar el cuerpo del Salvador? No lo desprecies cuando esté desnudo. No lo honres en la iglesia con vestimentas de seda, mientras lo dejas afuera entumido de frío y desnudo. Quien dijo ‘éste es mi cuerpo’ y lo hizo así por su palabra, es el mismo que dijo ‘me viste hambriento y no me diste de comer. Y como no lo hiciste al más pequeño de estos, a mí no me lo hiciste’. Hónralo compartiendo tu propiedad con los pobres, porque Dios no necesita cálices de oro, sino almas de oro”.

– Juan Crisóstomo

*¿Quiénes son los hambrientos y los desnudos en nuestro mundo diario y cómo los aliviaremos de su sufrimiento?*

## **Plegarias**

Dios de esperanza, ayúdanos a luchar en nuestra diaria labor. Cuando perdamos nuestro objetivo,

**Renueva nuestra esperanza en ti.**

Cuando nos dobleguemos al odio,

**Renueva nuestra confianza en ti.**

Cuando desesperemos de la dicha,

**Renueva nuestro gozo en ti.**

Cuando nos ofendamos con los demás,

**Renueva nuestra vida en ti.**

Cuando pongamos en peligro nuestros valores,

**Renueva nuestra fe en ti.**

Cuando acariciemos nuestros remordimientos,

**Renueva nuestra libertad en ti.**

Cuando nos rindamos a la desesperación,

**Renueva nuestra esperanza en ti.**

Al aceptar tu amor renovador, te ofrecemos nuestras oraciones:

Aquí, el pueblo puede añadir intercesiones o acciones de gracias individuales.

Sostennos y a todos los pueblos, en tu amoroso cuidado

**Y podamos ser esperanza para otros.**

## **Padre Nuestro**

## **Oración**

Dios de esperanza, de quien proviene toda bendición y toda paz: Muéstranos que en medio de nuestros conflictos, tú estás con nosotros. Danos la abundancia de tu gracia para que podamos hacer la obra que tú nos has encomendado que hagamos y que podamos ser para el mundo una señal de tu presencia, por Cristo, el Camino y la Verdad. **Amén.**

## **Despedida**

Renuévanos y fortalécenos, Dios eterno,  
**Mientras nos preparamos para la resurrección.**

Fuente: Oficina de la Convención General de la Iglesia Episcopal, Daily Prayer for All Seasons (New York: Church Publishing, 2014), pp. 69-71.

# MATERIALES DEL CURRÍCULO: CULTO DE CLAUSURA

## CAMINO DEL AMOR: DÍA DE SILENCIO DE UNA VIDA TRANSFORMADA

Mientras se alargan las sombras, estamos llenos por los encuentros del día; ahora más que nunca, aceptamos la profundidad y la anchura de la gracia de Dios.

### Apertura

Prodigaste tu amor sobre nosotros.

**Haznos personas de amor derrochador.**

### Oración

Santo Dios, amante de nuestras almas, venimos ante ti como pueblo creado por amor y para el amor: Reúnenos en este tiempo para oír de nuevo tu palabra de amor, para renovar nuestra confianza en su anchura y profundidad. Que, en el sacrificio de tu amor por nosotros, podamos encontrar la renovación y seamos tu amor en el mundo. **Amén.**

### Alabanza

*Sólo excelso, amor divino*

(La música, si se desea, puede encontrarse en El Himnario, 1998 #212.)

Sólo excelso amor divino, don celeste ven a nos;  
Fija en nos tu hogar humilde, coronando así tu don.  
Eres tú, Jesús bendito, todo amor y compasión;  
Ven al corazón que sufre, tráenos [hoy] la salvación.

Con tu Espíritu alienta a quien sufre en su penar;  
Que la herencia en ti tengamos y podamos descansar.  
Tú el Alfa y Omega sé de todo nuestro ser;  
Que tu gracia nos proteja y sostenga nuestra fe.

Oh, amor, no te separes de tu Iglesia terrenal;  
Únela estrechamente con el lazo fraternal.  
Ven, Altísimo, a librarnos, dótanos de tu favor;  
Nuestro afán tan sólo sea siempre proclamar tu amor.

Haznos nuevas criaturas, purifica nuestro ser.  
Que la salvación divina siempre en ti podamos ver.  
Llévanos de gloria en gloria a la celestial mansión;  
Donde ante Ti postrados te rindamos devoción.

Letra origina de Frederick William Faber; trad. de Elida G. Falcón, Juanita R. Ballock, Luis Olivieri. Música de John Zundel

## **Escritura**

Seis días antes de la Pascua, llegó Jesús a Betania, donde vivía Lázaro, a quien Jesús había resucitado. Allí se dio una cena en honor de Jesús. Marta servía y Lázaro era uno de los que estaba a la mesa con él. María tomó entonces como medio litro de nardo puro, que era un perfume muy caro, y lo derramó a los pies de Jesús, secándoselos luego con sus cabellos. Y la casa se llenó de la fragancia del perfume. (Juan 12:1-3).

## **Bendición de las reglas**

*Se invita a los participantes a traer sus reglas de vida y colocarlas sobre el altar.*

Líder:

Jesús, tú que nos has llamado a seguirte en el Camino del Amor. Envía tu Santo Espíritu sobre estas reglas de vida y bendice a los que son llamados a vivirlas de manera que puedan seguir las según tu voluntad. **Amén.**

## **Pacto del Camino del Amor**

Líder: El camino de Jesús es el Camino del Amor. En él encontramos más amor, libertad y vida abundante. Después de cada pregunta, todos los que deseen hacer su compromiso deben unirse a la proclamación, diciendo: **Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: ¿Cambiarán y centrarán su vida en Jesús, amando a nuestro Señor cada vez más y más?

**Pueblo: Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: ¿Afirmarán su vida en la vida y enseñanzas de Jesús, tal como se revelan en la Escritura? Y ¿orarán y simplemente escucharán la voz de Dios en su vida y en el mundo?

**Pueblo: Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: ¿Se reunirán en adoración, para partir el pan y dar gracias y alabar a Dios? Y ¿bendecirán este mundo con su historia, sus recursos y su labor?

**Pueblo: Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: ¿Cruzarán fronteras y valientemente se convertirán en la Amada Comunidad de Dios? Y, ¿Se volverán a Jesús y se comprometerán a seguir su Camino del Amor en el contexto de la comunidad cristiana, confiando en su poder para cambiar cada una de nuestras vidas y para cambiar al mundo? ¿Descansarán, recibiendo el don de Dios de la gracia y la restauración y dejando que Dios sea Dios?

**Pueblo: Por el poder del Espíritu, lo haremos.**

Líder: Que el Dios que formó todas las cosas en amor, los acerque a su corazón, los invista con el poder del Espíritu para vivir el Camino del Amor con sus compañeros de viaje, y les envíe a participar en la resurrección y la restauración del mundo de Dios. Y que la bendición de nuestro Señor —amoroso, liberador y vivificador— sea con ustedes y permanezca con ustedes por los siglos de los siglos.

**Todos: Amén.**

Cántico opcional: “He decidido seguir a Cristo” (#136, El Himnario)

## **Padre Nuestro**

### **Oración**

Santo Espíritu, llénanos del amor divino. Líbranos de todo lo que resiste a amar y ser amado. Invístenos de poder para amar como Jesús amó. En su misericordioso nombre oramos. **Amén.**

### **Despedida**

Prodigaste tu amor sobre nosotros.

**Haznos personas de amor derrochador.**

El oficio de clausura es adaptado de Daily Prayer for All Seasons (New York: Church Publishing, 2014), 92-94. Oficina de la Convención General de la Iglesia Episcopal.

# MATERIALES DEL CURRÍCULO: CENTROS DE ORACIÓN

## EL CAMINO DEL AMOR: UNA VIDA TRANSFORMADA

Las siguientes son unas cuantas opciones de oración que podrían incorporarse al día de silencio.

**Laberinto:** Los laberintos en el piso les ofrecen a las personas que son estudiosos o pensadores cinéticos la oportunidad de orar con sus cuerpos. Contemple el pedirle prestado a una iglesia local o a su diócesis un laberinto del piso. Si no puede localizar uno, también podría descargar e imprimir laberintos, los cuales pueden recorrerse con los dedos. El sitio web de la catedral de La Gracia [Grace Cathedral] en San Francisco tiene una descripción de cómo hacer el recorrido de un laberinto (<https://www.gracecathedral.org/our-labyrinths>).

**Orando con dibujos:** La oración es una conversación con Dios. Pero con tantas distracciones, ¿cómo podemos oír la voz de Dios? Algunas personas encuentran que colorear o dibujar puede ser una manera de alejar las distracciones. Contemple el ofrecer sencillos útiles de arte a los participantes para que oren mientras dibujan o colorean. Busque en Google la palabra “mándalas” para encontrar patrones sencillos de color. Orar en Colores [Praying in Color] es otra fuente de modelos: <https://prayingincolor.com/examples>.

**Cuentas de oración anglicanas:** Las cuentas de oración anglicanas son una herramienta para ayudarnos a silenciar el ruido y las distracciones de nuestras vidas y prestarle atención a la presencia de Dios. Presionar los dedos en cada cuenta sucesiva crea un ritmo para la oración que conduce más fácilmente a la quietud. Para más información sobre la fabricación de cuentas de oración anglicanas, fíjese aquí: <http://www.kingofpeace.org/prayerbeads.htm>. Advierta que esta actividad exige una importante inversión en materiales.

**Orando con iconos:** Si tu iglesia o los miembros de tu iglesia tienen iconos, contempla la posibilidad de colocarlos donde las personas puedan sentarse frente a ellos y contemplarlos. Orar con un icono, comienza por tranquilizar tu cuerpo, mente y espíritu. Concéntrate en su belleza, en su vida interior [del icono]. ¿Qué te dice el icono acerca de sí mismo? ¿Dónde hay movimiento en el icono? Observe hacia donde miran los sujetos. ¿A ti? ¿A Jesús? ¿A un santo? ¿A qué te invita esa contemplación? ¿Hacia adónde apuntan las manos? Piense en el icono como un pórtico que apunta a su creador. ¿Qué dice? ¿Qué sentimiento evoca el icono? Concéntrate y descansa en este sentimiento. Da gracias a Dios y termina con una oración familiar como el Padre Nuestro.

**Visio Divina:** Invita a los participantes a usar la cámara de sus teléfonos celulares para explorar la instalación o sus alrededores a fin de encontrar imágenes que capten un versículo de uno de los pasajes de la Escritura estudiados hasta ese momento. Cuando los participantes se reúnan de nuevo, invítalos a compartir imágenes unos con otros.