

## PARA SABOREAR DURANTE LA SEMANA...

*"En las angustias mortales de la noche del espíritu, las imperfecciones del alma han pasado a la prueba del fuego, como la leña que pierde los últimos restos de humedad ante la llama, para después encenderse con el esplendor del fuego. La llama que ha envuelto primero el alma, y que después la ha incendiado, es el amor."*

Edith Stein



*Fra Anselmo. Detalle del Juicio final.*

## PARA LEER...

BERMEJO, JC, *Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos*. Sal Terrae, Santander 2009

Para recibir este material en tu casa escribe a  
**Servicio de Atención Espiritual**  
-Centro San Camilo- Tres Cantos, Madrid  
xabier@sancamilo.org



# De domingo a domingo

Año II. HOJA nº 84 - Del 29 de Noviembre al 5 de Diciembre de 2009

## Meditación y Contemplación



La pasada semana presentamos lo que podríamos llamar el nivel más básico de la oración: la plegaria. Son muchas las personas que normalmente se desenvuelven en ese modelo de oración. Son muchas las celebraciones o actos de culto que utilizan habitualmente ese modelo a la hora de expresarse. Pero el ser el habitual no lo convierte en el único ni siquiera en el grado más profundo. Un paso más o un grado más profundo es la meditación. Ésta consiste en

una búsqueda, una reflexión y un esfuerzo dirigidos a comprender aspectos de la vida cristiana y de la presencia de Dios (meditación discursiva), o bien en una apertura del alma al conocimiento directo de Dios mediante la intuición (meditación intuitiva). En éste último caso, ya se está en camino de la contemplación, que es la suprema expresión de la oración.

En la meditación "es como si golpeáramos un pedernal para arrancarle una chispa"; en cambio, "en la contemplación ya existe la chispa: el amor que estamos buscando allí está; el alma goza del silencio y de la paz, no por medio de razonamientos sino simplemente en la contemplación de la Verdad; la meditación es el medio, la contemplación es el fin". La contemplación es comunicación directa con Dios, sin emplear palabras, imágenes ni conceptos; es la verdadera oración del corazón u oración intuitiva. En la contemplación el alma se llena de la presencia de Dios.

"Enséñame a buscarte  
Y muéstrate a quien  
te busca; porque  
no puedo ir en tu  
busca a menos que  
tú me enseñes,  
y no puedo  
encontrarte  
si tú no te  
manifiestas.



Deseando  
te buscaré,  
buscándote  
te desearé  
amándote  
te hallaré  
y hallándote  
te amaré.

San  
Anselmo

## PARA ORAR

Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, largos, grandes, medianos, bajos, pequeños o gruesos, que todos los seres que existen, conocidos o desconocidos, cercanos o lejanos, nacidos o por nacer, que todos los seres sin excepción estén felices. Que nadie engañe ni desprecie a otra persona en ningún lugar.

Que no desee el daño de los demás con enojo. Así como una madre protege a su única hija o hijo a costa de su propia vida, de la misma forma uno debe cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres.

Que los pensamientos de amor llenen todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin ninguna obstrucción, sin odio, sin enemistad. Parado, caminando, sentado o acostado, mientras despierta, una debe cultivar esta meditación de amor. Su vida traerá el cielo a la Tierra.



*La humildad es el fundamento de la espiritualidad*

*Camilo de Lejis*

¡A jugar! ¡A aprender!

Busca 10 palabras de más de cuatro letras que aparecen en el evangelio de hoy: Lc 21, 25-28, 34-36. Con las letras que sobran obtendrás una frase. Si la descubres, envía la frase a este correo: [xabier@ancamilo.org](mailto:xabier@ancamilo.org).



C	N	P	O	N	S	E	L	D	P	R
I	M	O	E	M	R	I	A	D	O	M
I	N	D	I	G	O	L	G	D	E	E
A	D	E	V	C	E	I	E	N	S	N
T	D	R	O	V	A	L	A	T	O	I
O	G	G	A	L	E	R	R	S	D	S
I	L	A	C	Z	O	U	E	M	A	I
E	O	E	N	Z	E	A	U	B	D	N
N	R	U	A	N	E	B	V	O	I	A
Ñ	I	O	D	J	L	I	A	T	U	L
U	A	O	R	G	E	I	C	C	C	O

*Frase anterior:* El reino de Jesucristo es un reino de paz y de justicia, de vida, amor y verdad.

## EVANGELIO (Lc 21, 25-28, 34-36)

### Lectura del santo Evangelio según San Lucas

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos:

- Habrá signos en el sol y la luna y las estrellas, y en la tierra angustia de las gentes, enloquecidas por el estruendo del mar y el oleaje. Los hombres quedarán sin aliento por el miedo, ante lo que se le viene encima al mundo, pues las potencias del cielo temblarán. Entonces verán al Hijo del Hombre venir en una nube, con gran poder y gloria.

Cuando empiece a suceder esto, levantaos, alzad la cabeza; se acerca vuestra liberación. Tened cuidado: no se os embote la mente, con el vicio, la bebida y la preocupación del dinero, y se os eche encima de repente aquel día; porque caerá como un lazo sobre todos los habitantes de la tierra.

Estad siempre despiertos, pidiendo fuerza para escapar de todo lo que está por venir, y manteneos en pie ante el Hijo del Hombre.



La esperanza es central en la relación personal con el Dios de la Biblia. Empapa la vida de sus seguidores desde los salmos hasta San Pablo. Él es mi esperanza; Él es nuestra esperanza; Él es la esperanza contra toda esperanza.

El adviento es ese tiempo que destaca por **esperar**. Esperar es un deber, no es soñar, sino el modo de transformar un sueño en realidad. ¡Qué bonita la imagen de la mujer embarazada! Pasa a ser el símbolo de ser lo que espera.

El adviento es un tiempo de **amor**. El amor es lo que define a Dios y a sus hijos como imagen de Él que son. El que no ama es que está muerto y el que no es amado enferma.

El adviento es un tiempo de **fe**. Para el que cree y confía todo es posible. Pero además si cree y confía en los demás y en Él los resultados se multiplican.

Necesitamos la fe, la esperanza y la caridad. Las tres están muy unidas. Nada podemos hacer si falta alguna de ellas. Si falta el amor, la fe y la esperanza se asfixian. *“Si me falta el amor, nada soy”.*

*Bernardino Lozano González*