BONNEVAUX ORACIÓN DIARIA

WCCM
LATINOAMÉRICA

Esta guía de la Oración Diaria de Bonnevaux es para el uso personal de meditadores y grupos de meditación. Incluso puede ser usado durante retiros y otros acontecimientos de nuestra comunidad para unificar la oracion de los meditadores cristianos alrededor del mundo.
Puede ser impreso o fotocopiado, pero no cuenta con los permisos legales para ser publicada por editorial.

Índice

INTRO

01

INTRODUCCIÓN----------04
ORGANIZACIÓN ----------05

SECCIÓN 1

02

VERSOS, ORACIONES Y CÁNTICOS. ----------08

03

CANTOS ----------12

SECCIÓN 2

04

BONNEVAUX ORACIÓN DIARIA SEMANA 1 ----------14

05

BONNEVAUX ORACIÓN DIARIA SEMANA 2----------51

06

BONNEVAUX ORACIÓN DIARIA SEMANA 3----------85

07

BONNEVAUX ORACIÓN DIARIA SEMANA 4----------117

SECCIÓN 3

08

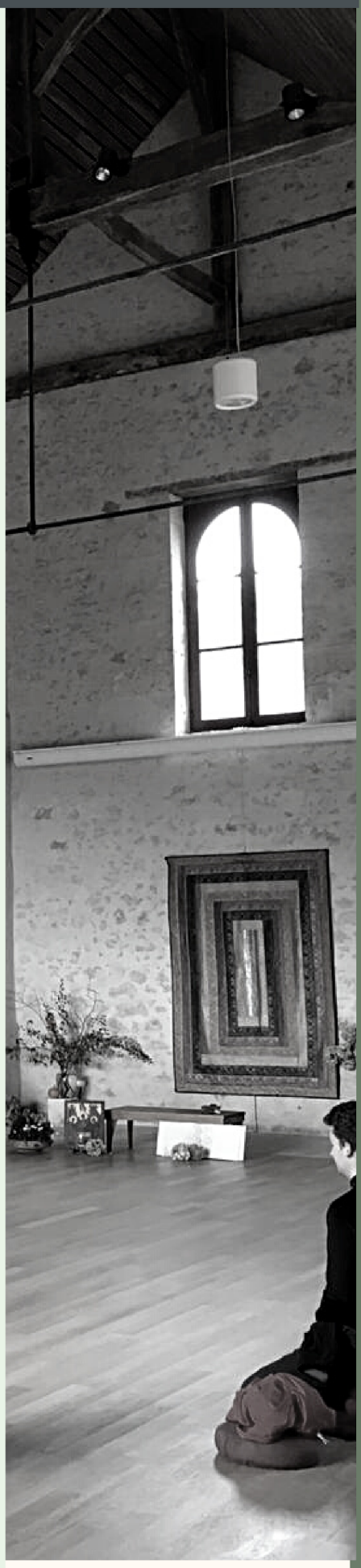
DÍAS FESTIVOS----------151

09

BONNEVAUX ----------154

10

REFERENCIAS----------156



BONNEVAUX ORACIÓN DIARIA

01

Organización de esta guía & Introducción del Padre Laurence Freeman, OSB.

WCCM
LATINOAMÉRICA

ORGANIZACIÓN

Esta guia de oración contiene cuatro secciones:

Intro

La explicación de la organización de esta guía, seguido por la introducción escrito por el Padre Laurence Freeman, OSB.

Intro

Versos, Oraciones y Cánticos

01

Contiene la estructura común de versos, oraciones y cánticos que abren y cierran cada una de las horas. Pueden aprender los cantos (en lila en el cuadro siguiente) sugeridos o incorporarlos desde YouTube o Spotify.

Oración diaria semanales

Contiene: los Salmos, el Evangelio y las Lecturas para cada dia de las cuatro semanas. Estas vienen dentro de la estructura para cada momento de oracion. (ver cuadro en pagina siguiente)

02

Información y Referencias

03

En la última sección hemos incluido otras informaciones que podrían encontrar útil para construir una vida contemplativa. Como San Benito, nosotros también diríamos que, si tuvieran una mejor manera de orar, siéntanse libres de usarla.

En Bonnevaux,

- Los **Salmos y las Lecturas** se leen de manera lenta y meditativa para que poder escuchar y “rumiar” el mensaje y cuando se lee en comunidad, solo una persona lee en voz alta.
- El **Silencio** despues de la lectura del Evangelio es de dos minutos.
- El **Silencio** despues de salmos, lecturas y el Padre Nuestro es de **un** minuto.
- La **Pausa** despues de la Meditacion, el Benedictus y el Magnificat es corto.
- Se sugiere respetar los tiempos de pausa y de silencio.

Tradicionalmente la semana litúrgica comienza el sábado por la noche. Esta guía contiene lecturas para cuatro semanas que pueden repetirse. Cada día contiene tres momentos principales de oración: mañana, mediodía y noche. material contiene lecturas para cuatro semanas que pueden repetirse. Cada día contiene tres momentos principales de oración: mañana, mediodía y noche. La estructura sencilla de cada una de los tres momentos es la siguiente:

Mañana	Mediodía	Noche
Verso Inicial Silencio *Canto* Silencio Salmo Silencio **Lectura de una tradición hermana** Silencio *Oración de Inicio* Meditación Pausa **Evangelio** Silencio *Benedictus- Cántico de Zacarías* Pausa *El Padre Nuestro* Silencio *Verso Final*	*Verso Inicial* Silencio *Canto* Silencio **Salmo** Silencio **Lectura de John Main** Silencio *Oración de Inicio* Meditación Pausa **Lectura contemplativa cristiana** Silencio *Verso Final*	*Verso Inicial* Silencio *Canto* Silencio Salmo Silencio **Lectura de una tradición hermana** Silencio *Oración de Inicio* Meditación Pausa *Magnificat-Cántico de María* Pausa Intercesiones *El Padre Nuestro* Silencio *Verso Final*

Nota: Las fotos genéricas hemos dejado en blanco y negro. Pero compartimos las fotos de Bonnevaux con una *B* para que se sientan mas cercanos al Centro de Paz de nuestra comunidad.

INTRODUCCIÓN

LAURENCE FREEMAN

Este libro de oraciones ha sido preparado por oblatos de la WCCM-LATAM basándose en la liturgia diaria de las horas utilizada en Bonnevaux, sede internacional de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Forma parte de una variada tradición de "breviarios" a lo largo de los siglos, pero refleja el sentido permanente de la importancia de marcar la vida diaria con "momentos fuertes" en los que hacemos una pausa en la actividad y, con la ayuda de los escritos sagrados, entramos en el silencio.

Aunque puede ser utilizado y adaptado según las necesidades, éste libro de oraciones es especialmente para meditadores cristianos. Cada hora de oración integra un periodo de meditación silenciosa con lecturas dentro de un marco básico que se ha ido desarrollando a lo largo de generaciones.

Esta es una manera práctica de dar forma a cada día en un equilibrio de acción y contemplación. Las lecturas seleccionadas son más breves que en los breviarios comunes debido al tiempo de meditación. Están pensadas para ser leídas con más atención de lo habitual, más
despacio y, sobre todo, con periodos
de silencio entre cada uno. Estos períodos de silencio deben respetarse en cuanto a la duración sugerida (un minuto o dos minutos después de la lectura del Evangelio de la mañana). Este formato está diseñado para aquietar en preparación para la meditación.

Estas horas de oración llegaron a ser consideradas como una alabanza pública a Dios. Esto es cierto: todo lo que hacemos lo hacemos en alabanza a Dios, del mismo modo que debemos "orar continuamente".
El énfasis en este formato está en las lecturas como *lectio divina*. Esto significa una lectura espiritual atenta de un texto sagrado en la que el sabor de su riqueza proviene más de meditarlo en el corazón que de analizarlo en la cabeza, y ciertamente no de recitar mecánicamente las palabras en un estado de distracción. Los monjes del desierto hablaban de rumiar o "masticar la palabra". La lectio es una práctica de oración en la tradición cristiana y está relacionada de manera innata con la práctica de la meditación.

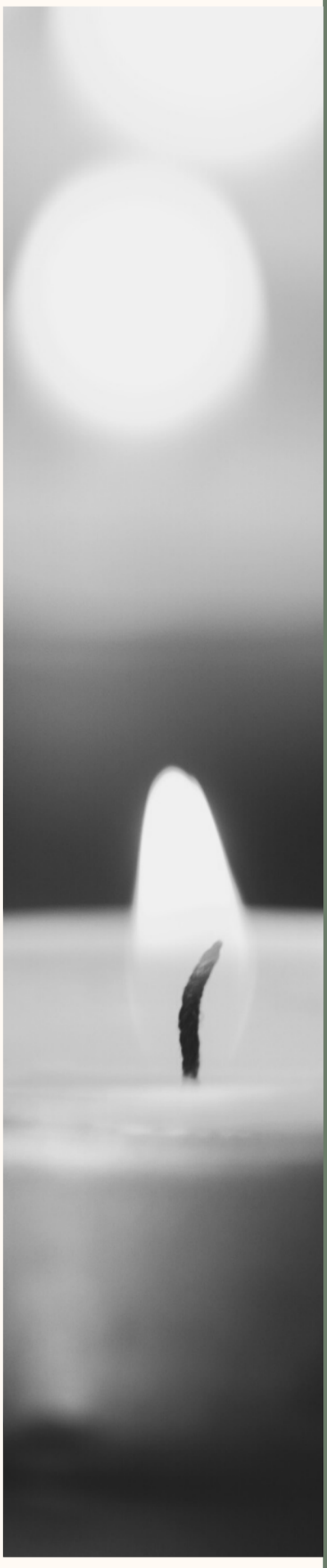
Ademas, existen distintos tipos de meditación, algunas más discursivas e imaginativas, que también ayudan a conducirnos a la "oración pura". La meditación en la liturgia de Bonnevaux , que nos enseñaron los primeros monjes cristianos, es una forma de poner en práctica la enseñanza de Jesús acerca de la oración.

Parece que las liturgias de los monjes del desierto vinculaban estas dos prácticas, lectio divina y meditacion con periodos de silencio entre las lecturas. Al parecer, este vínculo se abandonó en la regla de San Benito, aunque éste también subraya la importancia central del silencio del corazón. El uso de dos cánticos, el Benedictus por la mañana y el Magnificat por la tarde, es muy antiguo y se incluyen en nuestra oración, después de los periodos de meditación.

En Bonnevaux utilizamos un solo salmo para cada tiempo de oración. Lo lee un solo lector de forma pausada y pensada.

En Bonnevaux meditamos durante treinta minutos. A menudo se considera que veinte minutos es el mínimo para alcanzar cierto grado de silencio y quietud mental.

En las lecturas de la mañana y de la noche incluimos textos de tradiciones religiosas hermanas. Aunque usualmente los cristianos se nutren de la lectura bíblica, se enriquecen leyendo textos sagrados de otras tradiciones.



02

VERSOS, ORACIONES Y CÁNTICOS

Que este silencio sea un poder
que abra los corazones de
hombres y mujeres a la visión
de Dios, y de unos a otros,
en amor y paz,
justicia y dignidad humana.

WCCM
LATINOAMÉRICA

VERSOS, ORACIONES Y CÁNTICOS

VERSO INICIAL

R: Dios mío, ven en mi auxilio.
Todos: Señor, date prisa en socorrerme.
Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo como era en el principio, ahora y siempre y por los siglos de los siglos.
Amén

ORACIÓN INICIAL (Antes de la Meditacíon)

Todos: Padre Celestial, abre nuestros corazones a la presencia silenciosa del Espiritu de tu Hijo.
Guíanos a ese silencio misterioso donde tu amor es revelado a todos aquéllos que llaman
Maranatha... Ven Señor Jesús.

De mañana Benedictus (Cántico of Zacarías)

Bendito sea el Señor, Dios de Israel, porque ha visitado y redimido a su pueblo, suscitándonos una fuerza de salvación
en la casa de David, su siervo, según lo había predicho desde antiguo por boca de sus santos Profetas.
Es la salvación que nos libra de nuestros enemigos
y de la mano de todos los que nos odian; realizando la misericordia que tuvo con nuestros padres,
recordando su santa alianza y el juramento que juró
a nuestro padre Abrahán.
Para concedernos que, libres de temor,
arrancados de la mano de los enemigos, le sirvamos con santidad y justicia, en su presencia, todos nuestros días.
Y a ti, niño, te llamarán profeta del Altísimo,
porque irás delante del Señor
a preparar sus caminos, anunciando a su pueblo la salvación,
el perdón de sus pecados.
Por la entrañable misericordia
de nuestro Dios, nos visitará el sol que nace de lo alto,
para iluminar a los que viven en tinieblas y en sombra de muerte,
para guiar nuestros pasos por el camino de la paz.

VERSOS, ORACIONES Y CÁNTICOS

A la noche
Magnificat (Cántico de María)

Proclama mi alma la grandeza
del Señor, se alegra mi espíritu
en Dios, mi salvador;
porque ha mirado a su humilde
sierva.
Desde ahora me llamarán
bienaventurada todas las
generaciones, porque el
Poderoso ha hecho obras
grandes por mí:
Su nombre es santo, y su
misericordia llega a sus fieles de
generación en generación.
El hace proezas con su brazo:
dispersa a los soberbios de
corazón,
Derriba del trono a los
poderosos y enaltece a los
humildes,
A los hambrientos los colma de
bienes
y a los ricos los despide vacíos.
Auxilia a Israel, su siervo,
acordándose de su misericordia
-como lo había prometido a
nuestros padres-
en favor de Abrahán
su descendencia por siempre.

PADRE NUESTRO

Padre nuestro, que estás en el cielo, santificado sea tu Nombre; venga a nosotros tu reino; hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy 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. Amen.

VERSO FINAL

V: Que la asistencia
divina permanezca
siempre con nosotros.

R: Y con nuestros
hermanas y hermanos
ausentes. Amén.

WCCM
LATINOAMÉRICA

VERSOS, ORACIONES Y CÁNTICOS

ORACIÓN DE LA COMUNIDAD WCCM

Que esta Comunidad sea un verdadero hogar espiritual para el que busca, un amigo para el solitario, una guía para el confundido.

Que los que oren aquí sean fortalecidos por el Espíritu Santo para servir a todos aquellos que vienen y recibirlos como Cristo mismo. En el silencio de esta Comunidad, que todo el sufrimiento, la violencia y la confusión del mundo encuentren el poder que consuela, renueva y eleva el espíritu humano.

Que este silencio sea una fuerza que abra los corazones de hombres y mujeres a la visión de Dios, y así, de unos a otros, en amor y paz, justicia y dignidad humana.

Que la belleza de la vida divina llene con gozosa esperanza a esta Comunidad y a los corazones de todos los que oran aquí.

Que todos los que vengan aquí agobiados por los problemas salgan dando gracias por la maravilla de la vida humana.

Hacemos esta oración por Cristo nuestro Señor. AMEN

03

CANTOS

Nada te turbe
Nada te espante
Todo se pasa
Dios no se muda
La paciencia
Todo lo alcanza
Quien a Dios tiene
Nada le falta

WCCM
LATINOAMÉRICA

CANTOS

Los siguientes son algunos de los cantos que se encuentran en internet. Es posible que quieras utilizar estos u otras versiones instrumentales durante el tiempo de oración. Le sugerimos que prepare una lista de reproducción con sus favoritos en el idioma de su elección. Por favor, perdónanos si hemos omitido algún idioma. Todos los ejemplos son de Taizé.

Español
Nada te turbe, nada te espante
(Taizé)

Aleman
Behüte mich Gott
(Taizé)

Chino
泰澤: 赞美我上主
(Zanmei wo Shangzhu)

Francés
Ô toi, l'au-delà de tout
(Taizé)

Griego
Exomologisthe to Kyrio
(Taizé)

Inglés
Sing alleluia to the Lord
(Taizé)
Calm me Lord as you calm the storm
(Margaret Rizza)

Italiano
Il signore ti ristora
(Taizé)

Latin
Laudate omnes gentes
(Taizé)

Ubi Caritas
(Taizé)

Polaco
Przybądź Duchu Boży
(Taizé)

Portuguése
Cantarei ao Senhor
(Taizé)

Ruso
Alleluia Slava Tiebie Boze

Tagalo
Sa Pagmamahal naroroon ang Diyos (Taize)

04

ORACIÓN DIARIA 1ª SEMANA

No se preocupen por el día de mañana, pues el mañana se preocupará por sí mismo.
A cada día le bastan sus problemas.

WCCM
LATINOAMÉRICA

SÁBADO

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 133-134
¡Qué bueno y qué tierno es ver a esos hermanos vivir juntos!
Es como un aceite refinado que desde su cabeza desciende hasta la barba, la barba de Aarón, hasta el cuello de su túnica.
Es como un rocío del Hermón, que baja sobre las montañas de Sion. Allí el Señor otorgó su bendición, la vida para siempre.
¡Ea, vamos! Bendigan al Señor todos los servidores del Señor, los que sirven en la casa del Señor, en los atrios de la casa de nuestro Dios.
Alcen sus manos al Santuario por las noches, y bendigan al Señor.
Que el Señor desde Sion te bendiga,
el que ha hecho los cielos y la tierra.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Katha Upanishad
-Así es, en efecto. Lo que se encuentra aquí también está allí. Lo que está allí tiene aquí su correspondencia. De muerte en muerte va aquel que ve aquí algún tipo de multiplicidad. Con la mente se ha de constatar esta verdad, que la multiplicidad es sólo aparente y que a la muerte se encamina aquel que no la ve.
-Del tamaño de un pulgar. El purusa reside en el interior del cuerpo; Señor de cuanto fue y será, nadie se esconde de él.
-Así es, en efecto,
- Ese purusa diminuto es como un fuego sin humo; Señor de cuanto fue y será, es el mismo hoy que mañana.
-Así es, en efecto. Como la lluvia que se divide en corrientes al deslizarse por la colina y se pierde a causa de la inclinación del terreno, así se perderá corriendo tras ella quien perciba la existencia como diversidad. Como el agua pura que en lo puro se vierte y conserva su estado, así le ocurre al sabio que comprende, oh Gautama.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

El Padre Nuestro
Silencio (*1 minuto*)
Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 95
Vengan, alegres demos vivas al Señor, aclamemos a la Roca que nos salva; partamos a su encuentro dando gracias; aclamémosle con cánticos.
Pues el Señor es un Dios grande, un rey grande por encima de todos los dioses.
En su mano están las bases de la tierra y son suyas las cumbres de los montes.
Suyo es el mar, él fue quien lo creó, y la tierra firme, que formaron sus manos.
¡Entremos, agachémonos, postrémonos; de rodillas ante el Señor que nos creó!
Pues él es nuestro Dios y nosotros el pueblo que él pastorea, el rebaño bajo su mano. Ojalá pudieran hoy oír su voz.
No endurezcan sus corazones como en Meribá, como en el día de Masá en el desierto, allí me desafiaron sus padres y me tentaron, aunque veían mis obras.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Dhammapada

No penséis con ligereza sobre el mal diciendo “no vendrá a mí”. Igual que un cántaro se llena gota a gota, del mismo modo el necio, acumulándolo poco a poco, se llena de maldad.

No penséis con ligereza sobre el bien diciéndoos “no vendrá a mí”. Igual que un cántaro se llena gota a gota, del mismo modo el sabio, acumulándolo poco a poco , se llena de bondad.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

WCCM LATINOAMÉRICA

DOMINGO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Mateo 6:25-34
Por eso yo les digo: No anden preocupados por su vida con problemas de alimentos, ni por su cuerpo con problemas de ropa. ¿No es más importante la vida que el alimento y más valioso el cuerpo que la ropa?
Fíjense en las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, no guardan alimentos en graneros, y sin embargo el Padre del Cielo, el Padre de ustedes, las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que las aves?
¿Quién de ustedes, por más que se preocupe, puede añadir algo a su estatura?
Y ¿por qué se preocupan tanto por la ropa? Miren cómo crecen las flores del campo, y no trabajan ni tejen.
Pero yo les digo que ni Salomón, con todo su lujo, se pudo vestir como una de ellas.
Y si Dios viste así el pasto del campo, que hoy brota y mañana se echa al fuego, ¿no hará mucho más por ustedes? ¡Qué poca fe tienen!
No anden tan preocupados ni digan: ¿tendremos alimentos?, o ¿qué beberemos?, o ¿tendremos ropas para vestirnos?
Los que no conocen a Dios se afanan por esas cosas, pero el Padre del Cielo, Padre de ustedes, sabe que necesitan todo eso.
Por lo tanto, busquen primero el Reino y la Justicia de Dios, y se les darán también todas esas cosas.
No se preocupen por el día de mañana, pues el mañana se preocupará por sí mismo. A cada día le bastan sus problemas.

Silencio (2 minutos)
Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 1-9
Dichosos los que sin yerro
andan el camino y caminan
según la Ley del Señor.
Dichosos los que observan
sus testimonios y lo buscan de
todo corazón, que sin cometer
injusticia caminan por sus
sendas.
Tú eres quien promulgó tus
ordenanzas para que las
observen totalmente.
Ojalá sea firme mi conducta en
cumplir tus preceptos.
Entonces no tendré vergüenza
alguna en respetar todos tus
mandamientos.
Te daré gracias con rectitud de
corazón cuando vaya
aprendiendo tus juicios
Tus preceptos, yo los quiero
guardar, no me abandones,
pues, completamente.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Algunos afortunados pueden comenzar a meditar desde un estado de inocencia, pero la mayoría comienza con la sensación de haber perdido algo que deberán recuperar. A menudo nos impacientamos y sentimos que nuestra propia existencia depende de descubrir nuestro camino de vuelta a la inocencia. Lo increíble de este camino a nuestro interior es que nos permite recobrar algo mucho más grande de lo que habíamos perdido.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de Juliana de Norwich.
Nuestro Señor mismo es el primer receptor de nuestra oración, la acoge muy agradecido y, complaciéndose en ella, la manda allí arriba, donde será guardada en el tesoro que nunca perecerá...
Reza interiormente aunque pienses que no te apetece; sin embargo, es bastante provechoso, aunque no lo sientas.
Reza interiormente aunque no sientas nada, aunque no veas nada, aunque pienses que no puedes, pues en la sequedad y en la aridez, en la enfermedad y en la debilidad, tu oración sigue siendo agradable a Dios.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

DOMINGO

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 23
El Señor es mi pastor: nada me falta; en verdes pastos él me hace reposar. A las aguas de descanso me conduce, y reconforta mi alma. Por el camino del bueno me dirige, por amor de su nombre.
Aunque pase por quebradas oscuras, no temo ningún mal, porque tú estás conmigo con tu vara y tu bastón, y al verlas voy sin miedo.
La mesa has preparado para mí frente a mis adversarios, con aceites perfumas mi cabeza y rellenas mi copa.
Irán conmigo la dicha y tu favor mientras dure mi vida, mi mansión será la casa del Señor por largos, largos días.

Silencio (1 minuto)

Una Lectura de Rumi
En lo espiritual no hay división ni números, no hay partición ni individuos.
Dulce es la unidad del Amigo con Sus amigos; aférrate al pie del espíritu. La forma es testaruda.
Haz que la terca forma se consuma de tribulación para que bajo ella, puedas descubrir la unidad, como un tesoro. Y si no la consumes, Sus favores la consumirán –oh mi corazón es su vasallo. Se cose a nuestros corazones y cose el remendado manto del derviche.
Éramos simples y una misma sustancia, todos sin cabeza y sin pies, allá. Éramos una misma sustancia, como el Sol; sin nudos y puros, como el agua. Cuando tan benéfica Luz tomó forma, se volvió numerosa como las sombras de una almena.
Arrasa la almena con la catapulta para que se desvanezcan las diferencias entre esta compañía.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

El Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

CANTOS
CONTENIDOS

LUNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 118
Aleluya! Den gracias al Señor, pues él es bueno, pues su bondad perdura para siempre.
Que lo diga Israel: ¡su bondad es para siempre!
Que lo digan los que temen al Señor: ¡su bondad es para siempre!
Al Señor, le clamé, en mi angustia, y me respondió sacándome de apuros.
El Señor está conmigo, no temo, ¿Qué podrá hacerme las personas?
El Señor esta a mi lado para ayudarme. Mejor refugiarse en el Señor que confiar en las personas...El Señor es mi fuerza, el motivo de mi canto, ha sido para mí la salvación...
No moriré sino que viviré y contaré las obras del Señor.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Tao Te Ching

Si nutres el espíritu y acoges la unidad, ¿puedes hacerlo sin que se alejen?
Si concentras la fuerza vital y la haces dócil, ¿puedes hacerlo como un niño recién nacido?
Si purificas y limpias el espejo profundo, ¿puedes hacerlo sin que queden defectos?
Si amas a las personas y gobiernas apropiadamente el Estado, ¿puedes hacerlos sin sabiduría?
Si abres y cierras las puertas de los cielos, ¿puedes hacerlo como lo femenino?
Si extiendes tu intuición por las cuatro direcciones, ¿puedes hacerlo sin sabiduría?
Les da vida y los alimenta.
Les da vida, pero no es su dueño.
Los ayuda a crecer, pero sin ser su señor.
A eso se le llama`la virtud profunda´.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

LUNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Mateo 5: 13-16

Ustedes son la sal de la tierra. Pero si la sal deja de ser sal, ¿cómo podrá ser salada de nuevo? Ya no sirve para nada, por lo que se tira afuera y es pisoteada por la gente.

Ustedes son la luz del mundo: ¿cómo se puede esconder una ciudad asentada sobre un monte?

Nadie enciende una lámpara para taparla con un cajón; la ponen más bien sobre un candelero, y alumbra a todos los que están en la casa.

Hagan, pues, que brille su luz ante los hombres; que vean estas buenas obras, y por ello den gloria al Padre de ustedes que está en los Cielos.

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

LUNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 10-16
¿Cómo un joven purifica su camino? Basta con que observe tus palabras.
¡Con todo mi corazón te he buscado, no me desvíes de tus mandamientos!

En mi corazón atesoré tu palabra para no pecar contra ti.
¡Bendito seas, Señor, enséñame tus preceptos!
Con mis labios he enumerado todos los juicios de tu boca.
Me he complacido en seguir tus testimonios más que en tener toda una fortuna.

Quiero meditar tus ordenanzas y tener ante mis ojos tus senderos.
En tus preceptos me deleitaré, jamás me olvidaré de tu palabra.

Silencio (1 minuto)

LUNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de John Main

Ahora bien: deben comenzar con fe. Al principio, no podrán, por decirlo de alguna manera, evaluar lo que ocurre. Por ello deben comenzar desde la fe, y el comenzar los llevará a la fe. No sirve hacer "un intento" de meditación --repetir la palabra durante tres minutos y luego detenerse para ver cómo les está yendo--. Tienen que aprender -y es necesaria la paciencia-- a repetir la palabra desde el principio hasta el final, todos los días.
¿En qué punto se relaciona todo esto con la espiritualidad cristiana?

Los cristianos sabemos que Dios ha enviado su Espíritu para que habite en nuestros corazones. En otras palabras, su Ser está en nuestro interior. Meditar es simplemente estar abiertos a su Ser. Leamos lo que escribió san Pablo a los Corintios:

"El mismo Dios que dijo: Brille la luz en medio de las tinieblas, es el que se hizo luz en nuestros corazones, para que se irradie la gloria de Dios tal como brilla en el rostro de Cristo". (2 Cor. 4, 6)

Esa luz y esa gloria se encontrarán en nuestros corazones si simplemente aprendemos a permanecer en quietud, en silencio y en humildad.
Este es exactamente el propósito del mantra: conducirnos al silencio, a la quietud y a la humildad.

Silencio (1 minuto)

LUNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura del Maestro Eckhardt

Si alguien ahora me preguntara ¿Qué es un hombre pobre que no necesita nada? le respondería que mientras un hombre todavía tiene la voluntad de cumplir la voluntad muy querida de Dios, ese hombre no tiene la pobreza del que hablamos; porque este hombre todavía quiere satisfacer la voluntad de Dios, y esto no es verdadera pobreza.

Porque si un hombre tiene verdadera pobreza, entonces debe ser tan libre de su propia voluntad ahora...como lo era antes de ser creado.

Les digo por la verdad eterna, mientras tengas la voluntad de cumplir la voluntad de Dios y anhelas la eternidad y a Dios, no eres verdaderamente pobre. Sólo el que nada quiere y nada desea es pobre.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

LUNES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 115
¡Los que temen al Señor, confíen en el Señor, él es su socorro y su escudo!
El Señor no nos olvida, nos bendecirá: bendecirá a la casa de Israel, bendecirá a la casa de Aarón, bendecirá a los que temen al Señor, tanto a los pequeños como a los grandes.
Que el Señor los haga crecer a ustedes y a sus hijos.
¡Que los bendiga el Señor, el que hizo los cielos y la tierra!
Los cielos son la morada del Señor, más dio la tierra a los hombres.
Nosotros, los vivos, bendecimos al Señor ahora y para siempre. Amen.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Chāndogya Upanishad
El ojo ve, pero si mira el espacio es la persona que mira el que ve. El olfato huele, pero cuando la nariz huele es el atman el que huele. La palabra dice, pero cuando algo dice es el atman el que toma consciencia de lo que dice. El oído oye, pero si algo oye es el atman el que oye. El atman es consciente del pensamiento: la mente es su ojo divino. Quien se identifica con él, viendo a través de ella goza cuanto desea del mundo de brahman.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

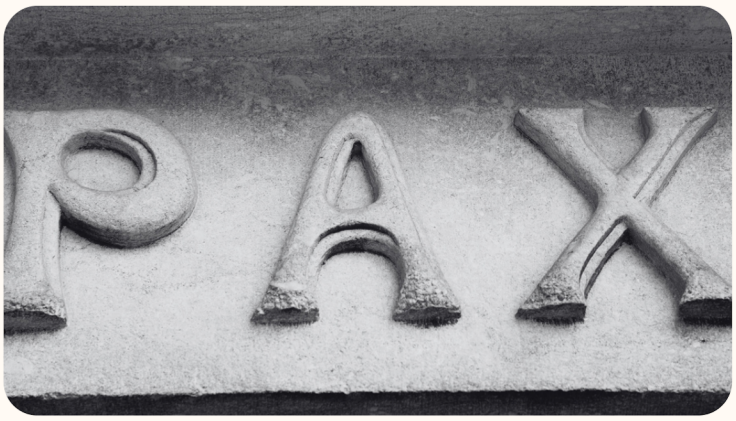
Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES



ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 88
El amor del Señor por siempre cantaré, tu fidelidad proclamaré de siglo en siglo; yo digo: tu favor es eterno, al hacer el cielo, pusiste en él tu fidelidad.

Una alianza hiciste con tu preferido, le juraste a David, tu servidor: Establecí tu linaje para siempre, asenté tu trono de siglo en siglo Señor, los cielos celebran tus maravillas, y tu fidelidad, la asamblea de los santos.

Pues, quien en las nubes es igual al Señor. O ¿Quién se le parece entre los hijos de los Dios? Dios en la asamblea de los santos, grande y temible para toda su corte.

Señor, Dios, ¿quién como tú? ¡Poderoso Señor, tu fidelidad te envuelve!
Tú dominas el orgullo de la mar; si levanta sus olas, tú las calmas.

Dichoso el pueblo que sabe aclamarte, que avanza a la luz de tu faz, Señor; tu Nombre es su alegría todo el día y lo ensalza tu justicia.

Silencio (1 minuto)

MARTES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Una lectura del Bhagavad Gita

Cuando la mente descansa con sosiego en la inalterable contemplación del Yoga, cuando con la gracia del Señor del Espíritu, obtiene la visión del Espíritu: entonces experimenta dicha plena.

De este modo conoce el auténtico buscador la dicha de la eternidad que está fuera del alcance de los sentidos. Ahí se queda y ya jamás se aparta de la Verdad. Esta visión interior está más allá de la razón.

De este modo se experimenta la dicha y la Verdad, como una visión suprema. No hay nada más valioso que esto, y firme y constante él permanece, tal que ni aún el dolor más intenso podría hacerlo vacilar.

La libertad se consigue en esta unión del Yoga: Libertad de la esclavitud al sufrimiento. Para tener éxito en la práctica de este Yoga, hace falta tener fe, y una fuerte y entusiasta determinación en el corazón.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MARTES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio Mateo 13:1-9

Ese día Jesús salió de casa y fue a sentarse a orillas del lago. Pero la gente vino a él en tal cantidad, que subió a una barca y se sentó en ella, mientras toda la gente se quedó en la orilla. Jesús les habló de muchas cosas, usando comparaciones o parábolas. Les decía:
"El sembrador salió a sembrar. Y mientras sembraba, unos granos cayeron a lo largo del camino: vinieron las aves y se los comieron. Otros cayeron en terreno pedregoso, con muy poca tierra, y brotaron en seguida, pues no había profundidad. Pero apenas salió el sol, los quemó y, por falta de raíces, se secaron. Otros cayeron en medio de cardos: éstos crecieron y los ahogaron. Otros granos, finalmente, cayeron en buena tierra y produjeron cosecha, unos el ciento, otros el sesenta y otros el treinta por uno. El que tenga oídos, que escuche."

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM
LATINOAMÉRICA

MARTES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 17-24

Sé bueno con tu servidor y viviré, pues yo quisiera guardar tu palabra.
Abre mis ojos para que yo vea las maravillas de tu Ley.
En la tierra soy sólo un pasajero, no me ocultes, pues, tus mandamientos.

Mi alma se consume deseando tus juicios en todo tiempo.
Tú amenazas a los arrogantes malditos, que desertan de tus mandamientos.

Ahórrame el desprecio y la vergüenza, pues tus testimonios he guardado.

Aunque príncipes sesionen en mi contra, tu servidor meditará en tus maravillas.

Tus testimonios son también mis delicias, tus preceptos son mis consejeros.

Silencio (1 minuto)

MARTES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de John Main

Jesús nos dice que no hay nada peor que estar despiertos a medias (o dormidos a medias). Cuando duermas, duerme completamente, y cuando estés despierto, despiértate completamente. Y es a eso a donde nos conduce nuestra meditación. Al estar totalmente presentes en este momento, en el momento en que repetimos nuestro mantra, entraremos en el Ahora eterno de Dios. La crítica principal que uno podría recibir de los cristianos contemporáneos es haber sido demasiado lentos en comprender la absoluta magnificencia de la invitación recibida: abrirnos completamente a Cristo. San Pablo, escribiendo a los Corintios (1 Corintios 1,9), les dice: “Es el mismo Dios que los ha llamado a compartir en la vida de su hijo Jesucristo nuestro Señor; y Dios mantiene su palabra”

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de Angela de Foligno

Nuestra condición es más noble por ser tan amados por el altísimo Dios, que estaba dispuesto a morir por nuestro bien- cosa que no habría hecho si el ser humano no fuese una criatura tan noble y valiosa.

Silencio (1 minuto)
Verso Final

MARTES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 126

Cuando el Señor hizo volver a los cautivos de Sión, nos parecía estar soñando; nuestra boca se llenaba de risa y nuestra lengua de gritos de alegría. Entonces entre los paganos se decía: '¡Qué grandes cosas no ha hecho el Señor por ellos!'

Sí, grandes cosas ha hecho el Señor por nosotros, rebosábamos de gozo.

Haz que vuelvan, Señor, nuestros cautivos, como riachuelos en tierras áridas.

Los que siembran entre lágrimas cosecharán entre gritos de alegría.

Se van, se van llorando los que siembran la semilla, pero regresarán cantando trayendo sus gavillas.

Silencio (1 minuto)

MARTES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Una lectura de Dhammapada
La mente es la precursora de todos los estados. La mente es su fundamento y todos ellos son creados por la mente. Si uno habla o actúa con una mente impura, entonces el sufrimiento le sigue del mismo modo que la rueda sigue a la pezuña del buey.

La mente es la precursora de todos los estados. La mente es su fundamento y todos ellos son creados por la mente. Si uno habla o actúa con una mente pura, entonces la felicidad le sigue como una sombra que nunca le abandona.

“Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me venció”: quienes albergan tales pensamientos no se liberan jamás del odio.

“Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me venció”: quienes no albergan tales pensamientos se liberan del odio.

En este mundo, el odio nunca cesa a través del odio; sólo cesa a través del amor. Ësta es una ley eterna.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 136

Aleluya!
Den gracias al Señor, porque él es bueno, porque su amor perdura para siempre.
Den gracias al que es Dios de los dioses, porque su amor perdura para siempre.
Den gracias al Señor de los señores, porque su amor perdura para siempre.
Al único que ha hecho maravillas, porque su amor perdura para siempre.
Al que con sabiduría hizo los cielos, porque su amor perdura para siempre.
Al que puso la tierra sobre las aguas, porque su amor perdura para siempre.
Al que creó las grandes luminarias, porque su amor perdura para siempre.
Al sol para que gobierne el día, porque su amor perdura para siempre.
La luna y las estrellas para que manden la noche, porque su amor perdura para siempre.
El da su pan a todo ser carnal, porque su amor perdura para siempre.
Den gracias al que es Dios de los cielos, porque su amor perdura para siempre.

Silencio (1 minuto)

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Una lectura del hombre santo de los Lakota, Black Elk (Alce Negro)

O Gran Espíritu,
inclínate para oír mi débil voz.
En el centro del aro sagrado,
has dicho que debo hacer
florecer al árbol.

Con lágrimas corriendo, Oh Gran Espíritu, mi Abuelo,
con los ojos llorosos debo decir...
El árbol nunca ha florecido.
Aquí de pie estoy, y el árbol está seco.

De nuevo recuerdo la gran visión que me diste.
Puede ser que aún viva alguna raicita del árbol sagrado...
¡Aliméntalo, entonces, para que pueda brotar hojas y
florecer y llenarse de pájaros cantores!

Escúchame,
que el pueblo pueda volver de nuevo al aro sagrado,
encontrar el buen camino,
y el árbol protector.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio. Mateo 5:1-10
Jesús, al ver toda aquella muchedumbre, subió al monte. Se sentó y sus discípulos se reunieron a su alrededor.
Entonces comenzó a hablar y les enseñaba diciendo:
"Felices los que tienen el espíritu del pobre, porque de ellos es el Reino de los Cielos.
Felices los que lloran, porque recibirán consuelo.
Felices los pacientes, porque recibirán la tierra en herencia.
Felices los que tienen hambre y sed de justicia, porque serán saciados.
Felices los compasivos, porque obtendrán misericordia.
Felices los de corazón limpio, porque verán a Dios.
Felices los que trabajan por la paz, porque serán reconocidos como hijos de Dios.
Felices los que son perseguidos por causa del bien, porque de ellos es el Reino de los Cielos."

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 25-32

Mi alma está adherida al polvo, vivifícame conforme a tu palabra.
Te expuse mis proyectos y me respondiste: enséñame tus preceptos.
Haz que tome el camino de tus ordenanzas para que medite tus maravillas.
Mi alma está deprimida de pesar, levántame de acuerdo a tu palabra.
Aleja de mí el camino engañador, y dame la gracia de tu Ley.
He elegido el camino de la verdad, y tus juicios he deseado.
Me he apegado, Señor, a tus testimonios, que no me decepcione.
Corro por el camino de tus mandamientos, ahí me ensanchas el corazón.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

Pero cuando no logramos todo lo que nos gustaría lograr y tan a menudo nuestros ideales dejan atrás nuestra capacidad de generosidad, debemos ser humildes y evitando el auto-rechazo, volver a Dios y buscar nueva fortaleza, nuevo ánimo, en Él. En nuestras relaciones con los demás el gran maestro es el ejemplo. `Que el que necesite menos, dé gracias a Dios´. Lo que San Benito sugiere aquí es que la alegría de nuestra propia entrega y generosidad, nuestra simplicidad, nuestra firmeza en buscar a Dios, es la mejor manera que tenemos de proclamar el Reino. Mucho más poderoso que las palabras, mucho más poderoso que criticar a los demás es nuestro propio ejemplo. Y en todas nuestras relaciones con otros siempre seguir la regla animando con delicadeza.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

WCCM LATINOAMÉRICA

MIÉRCOLES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Matilde de Magdeburgo

¿Cuándo somos como Dios?
Te lo diré.
En la medida en que amamos
la compasión
y la practicamos con constancia,
en esa medida
nos parecemos
al Creador celestial
quien practica estas cosas
incesantemente en nosotros.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 4
Cuando llamo, respóndeme,
Dios mi defensor!
En la angustia tú me has dado sosiego: ten compasión de mí y escucha mi oración.
¿Hasta cuándo, señores, no querrán entender? ¿Por qué aman la falsedad y buscan la mentira?
Sepan que por mí maravillas hace el Señor, tan pronto como lo llamo, él me escucha.
Si tienen rabia, no se arriesguen, guárdenlo para ustedes, en la cama, y quédense luego callados.
Según la ley ofrezcan sacrificios y pongan su confianza en el Señor.
Muchos dicen: '¿Quién nos hará ver la dicha? ¡Muéstranos, Señor, tu rostro alegre!'
Que rebosen de trigo y vino, más alegría das tú a mi corazón.
En paz me acuesto y en seguida me duermo, pues tú sólo, Señor, me das seguridad.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Bhagavad-Gita
Después de rechazar con determinación todo anhelo y deseo engendrado por la fantasia,
y controlar con firme estado de ánimo todos los sentidos y los órganos de la acción, libre de sus múltiples atracciones, así recogido,
El buscador, usando su fuerza de voluntad con firmeza, llegará poco a poco a la paz de espíritu, disolviendo todos sus pensamientos en el silencio interior.
Y cada vez que la mente, en su continua divagación se aparte del Espíritu, una y otra vez tráela de vuelta y repósala sobre el Espíritu.
Sólo de este modo llega el Yogui
al gozo supremo que habita en su corazón cuando éste está en calma, en paz y carente de pasiones, limpio de faltas y en unión absoluta con Brahman, Dios.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

JUEVES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 72
Oh Dios, comunica al rey tu juicio, y tu justicia a ese hijo de rey,
para que juzgue a tu pueblo con justicia y a tus pobres en los juicios que reclaman.

Que montes y colinas traigan al pueblo la paz y la justicia.
Juzgará con justicia al bajo pueblo, salvará a los hijos de los pobres,

Florecerá en sus días la justicia, y una gran paz hasta el fin de las lunas.
Pues domina del uno al otro Mar, del Río hasta el confín de las tierras.

Pues librará al mendigo que a él clama, al pequeño que de nadie tiene apoyo; él se apiada del débil y del pobre, él salvará la vida de los pobres.

Que él viva, y que sin tregua rueguen por él; lo bendecirán el día entero.

Silencio (1 minuto)

JUEVES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Lectura del Swetasvatara Upanishad

Todo este universo está lleno de este Ser (purusha), y no hay nadie superior a ella; para ella no hay diferencias, nada es más grande o más pequeño, está solo, fijo como un árbol en el cielo.
Aquello que está más allá de este mundo no tiene forma y desconoce el sufrimiento. Aquellos que lo conocen, se vuelven inmortales, pero los demás en verdad sufren dolor.
Ese Bhagavad existe en las caras, en las cabezas, en los cuellos de todos, él vive en la cueva del corazón de todos los seres, él lo llena todo, por lo tanto él es el omnipresente...El ser (purusha) es el gran señor; él es el motor de la existencia, él posee el poder más puro de llegar a todas las cosas, él es luz, él no conoce la destrucción.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Evangelio
Mateo 20:25-28
Jesús los llamó y les dijo: `Ustedes saben que los gobernantes de las naciones actúan como dictadores y los que ocupan cargos abusan de su autoridad.
Pero no será así entre ustedes. Al contrario, el que de ustedes quiera ser grande, que se haga el servidor de ustedes, y si alguno de ustedes quiere ser el primero entre ustedes, que se haga el esclavo de todos.
Hagan como el Hijo del Hombre, que no vino a ser servido, sino a servir y dar su vida como rescate por una muchedumbre.´

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

JUEVES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 33-40

Señor, enséñame el camino de tus preceptos, que los quiero seguir hasta el final.
Dame inteligencia para guardar tu Ley, y que la observe de todo corazón.
Guíame por la senda de tus mandamientos, pues en ésa me complazco.
Inclina mi corazón hacia tus testimonios y no hacia la ganancia.
Guarda mis ojos de mirar cosas vanas, me darás vida en tus caminos.
Cumple con tu siervo tu promesa, dirigida a aquellos que te temen.
Aparta de mí el desprecio que temo, pues tus juicios son para mi bien.
Mira cómo deseo tus ordenanzas, tú que eres justo, vivifícame.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Uno de los primitivos padres del desierto hizo una pregunta de búsqueda para ilustrar la superioridad de la vida comunitaria sobre la eremítica: ´Si estás solo ¿los pies de quién podrías lavar?´ La comunidad provee una oportunidad para encarnar el amor que subyace, impregna e inspira el peregrinaje de cada persona hacia la fuente de aquel amor en su corazón. Apartados de sí mismos hacia los demás, están girando hacia aquel Otro supremo que habita en su interior más íntimo. Una comunidad arraigada en este acontecimiento de Cristo de alteridad como forma de vivir, una realidad presente, abre la posibilidad de compartir la experiencia de su redención por el amor de Jesús. Es esta participación la que crea y fortalece una comunidad cristiana religiosa. También testimonia para el mundo: Vean cómo estos cristianos se aman unos a otros.)

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de Hadewijch de Amberes
Sirve noblemente, no desees nada más, y no temas nada más: ¡y deja que el amor se ocupe libremente de sí mismo!
Porque el amor siempre recompensa con creces, aunque a menudo llegue tarde.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

JUEVES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 27
El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién he de temer? Amparo de mi vida es el Señor, ¿ante quién temblaré?
Una cosa al Señor sólo le pido, la cosa que yo busco es habitar en la casa del Señor mientras dure mi vida, para gozar de la dulzura del Señor y cuidar de su santuario.
Es tu rostro, Señor, lo que yo busco, no me escondas tu cara. Con enojo a tu siervo no rechaces; eres tú mi defensa, ¡no me abandones, no me dejes solo, mi Dios y Salvador!'
Enséñame, Señor, tus caminos, y guíame por sendero llano.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Farid al Din Attar

Respuesta de la abubilla. En aquel momento dijo su guía, la abubilla: «No piensa en su vida el que se ha enamorado. Y como el enamorado olvida la vida, da igual que sea impío o beato. Tu corazón en enemigo de la vida se ha convertido. Renuncia, pues, a la vida: el camino ha llegado al final. El obstáculo del camino es la vida. ¡Sacrifica la vida! Aparta entonces los ojos y hállalo a él ante tus ojos. Si te dicen que de la fe te olvides y si te indican que te olvides de la vida, oh tú, renuncia a una y a otra, abandona la fe y dimite de la vida. Un apóstata dirá que es gran apostasía. Di: el amor supera incredulidad y fe. Con incredulidad y fe, qué tiene que ver el amor, ¿piensan, acaso, en la vida los enamorados? El que ama prende fuego a la cosecha, le dan con la sierra en la cabeza y no se tambalea. Propios son del amor el dolor y el sangrar del corazón. Una historia complicada también es propia del amor.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 51
Ten piedad de mí, oh Dios, en tu bondad, por tu gran corazón, borra mi falta.
Que mi alma quede limpia de malicia, purifíca mis faltas.
Pues mi falta yo bien la conozco y mi debilidad está siempre ante mí;
contra ti, contra ti sólo fallé, lo que es malo a tus ojos hice. Por eso en tu sentencia tú eres justo, no hay reproche en el juicio de tus labios.
Tú ves mi debilidad desde el seno de mi madre.

Mas tú quieres rectitud de corazón, y me enseñas en secreto lo que es sabio.
Rocíame con agua, y quedaré limpio; lávame y quedaré más blanco que la nieve.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Rabia al Adawiyya

Voy al cielo. Quiero prender fuego al Paraíso y apagar el fuego del Infierno. Así, Infierno y Paraíso desaparecerán y sólo quedará Aquel al que se busca. Entonces pensarán en Dios sin esperanza ni temor y, de este modo, Le adorarán verdaderamente. Pues, si no existiera la esperanza del Paraíso ni el temor al Infierno,¿acaso no adorarían al Veraz? ¿No le obedecerían? ¿No le amarían a Él solo por Él solo?
Dios mío, si te adoro por miedo al infierno, quémame en él.
Si te adoro por la esperanza del paraíso, exclúyeme de él.
Pero si te adoro por Ti mismo,
no apartes de mí tu eterna Belleza.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

ORACIONES
CONTENIDOS

VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Mateo 7:1-5
No juzguen a los demás y no serán juzgados ustedes.

Porque de la misma manera que ustedes juzguen, así serán juzgados, y la misma medida que ustedes usen para los demás, será usada para ustedes.

¿Qué pasa? Ves la pelusa en el ojo de tu hermano, ¿y no te das cuenta del tronco que hay en el tuyo?
¿Y dices a tu hermano: Déjame sacarte esa pelusa del ojo, teniendo tú un tronco en el tuyo?

Hipócrita, saca primero el tronco que tienes en tu ojo y así verás mejor para sacar la pelusa del ojo de tu hermano.

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

VIERNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 41-48
Que vengan a mí, Señor,
tu gracia y tu salvación,
conforme a tu palabra.
Entonces responderé a
los que se burlan, que
puedo confiar en tus
palabras.
Que no se me olvide la
palabra de verdad, pues
espero en tus juicios.
Quiero observar tu Ley
constantemente, por
siempre jamás. Estaré a
mis anchas en todos mis
caminos, pues tus
ordenanzas he buscado.
Ante reyes hablaré de tus
testimonios y no tendré
vergüenza.
Me he deleitado en tus
mandamientos, a los que
amaba mucho.
Alzaré mis manos hacia ti
y meditaré en tus
preceptos.

Silencio (1 minuto)

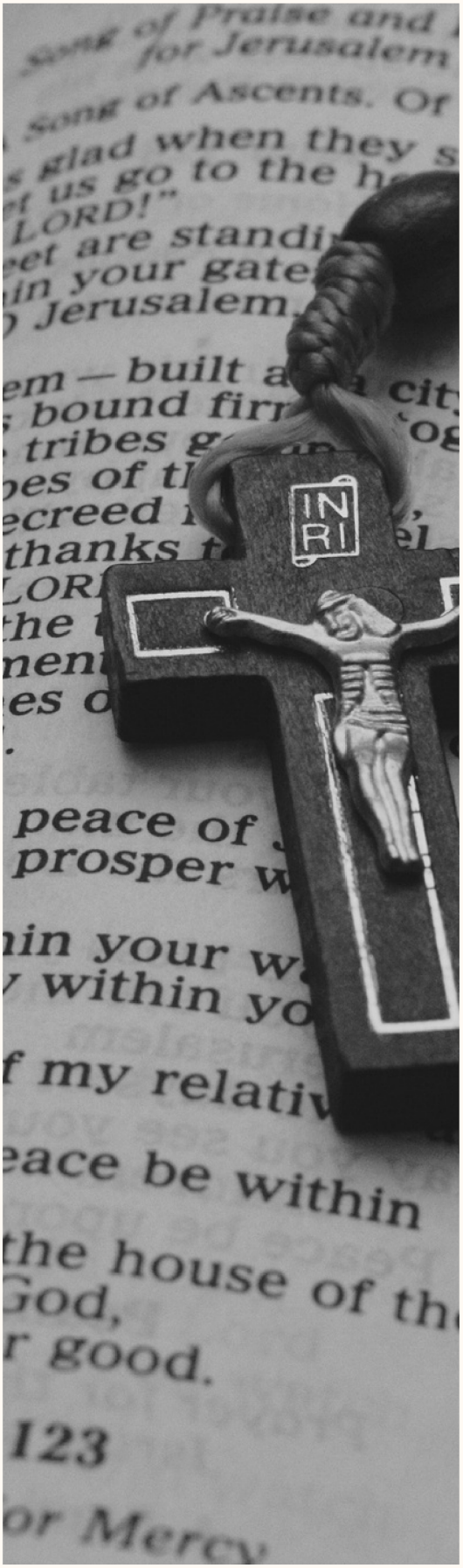
Una lectura de John Main
Hay dos peligros que tenemos que tratar de evitar: en primer lugar, las distracciones (no permitir que nuestra mente se involucre con lo trivial); lo segundo, no permitirnos estar en cualquier lugar. La oración no es simplemente flotar en el espacio. Es una entrada plenamente consciente a la oración de Jesús. Es, en realidad, tener la mente de Jesús. Como dice san Pablo: "Poseemos la mente de Cristo" (Corintios 2, 16.). Uno de los temas recurrentes en las Escrituras budistas es la advertencia formulada a la humanidad a no desperdiciar la vida, a no permitir que la vida se deslice por nuestros dedos hasta que, de pronto, caigamos en la cuenta de que todo ha terminado. Nuestra vida es para ser vivida. Nuestra vida es para alcanzar la plena conciencia y la plena iluminación. En sus enseñanzas, san Pablo nos dice que debemos permitir que la luz de Cristo brille plenamente en nuestro corazón. La meditación es nuestra aceptación de ese don, el don de la vida, el Don de Jesús y la auto-donación de su Espíritu. Debido a que este don es infinito, necesita de nuestra absoluta atención y completa concentración.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

VIERNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA



Una lectura de san Juan de la Cruz

¿Qué más quieres, oh alma, y qué más buscas fuera de ti, pues dentro de ti tienes tus riquezas, tus deleites, tu satisfacción,
tu hartura y tu reino, que es tu Amado, a quien desea y busca tu alma?
Gózate y alégrate en tu interior recogimiento con él, pues le tienes tan cerca. Ahí le ama, ahí le desea, ahí le adora, y no le vayas a buscar fuera de ti, porque te distraerás y cansarás, y no le hallarás
ni gozarás más cierto ni más presto ni más cerca que dentro de ti.Sólo hay una cosa, que, aunque está dentro de ti, está escondido. Pero gran cosa es saber el lugar donde está escondido para buscarle allí a lo cierto. Y esto es lo que tú también aquí, alma, pides cuando con afecto de amor dices: ¿Adónde te escondiste?

Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM
LATINOAMÉRICA

VIERNES

ORACIÓN DE LA NOCHE

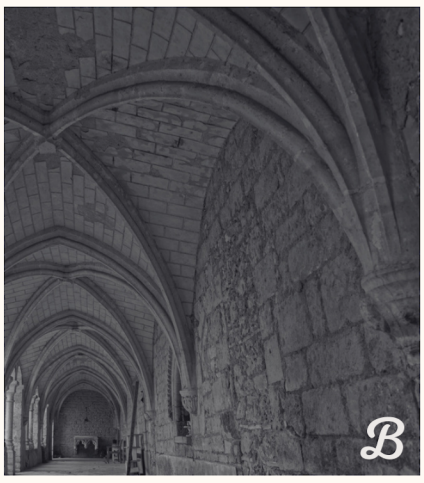
Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 110

Palabra del Señor a mi señor: “¡Siéntate a mi derecha y ve cómo hago de tus enemigos la tarima de tus pies!¨
Tuyo es el principado desde el día de tu nacimiento; de mí en el monte sagrado tú has nacido, como nace el rocío de la aurora.
Juró el Señor y no ha de retractarse: 'Tú eres para siempre sacerdote a la manera de Melquisedec'.

Silencio (1 minuto)



Una lectura del Katha Upanishad
El atman es el pasajero del carruaje del cuerpo, el intelecto es el cochero y la mente las riendas. Los sentidos son los caballos y sus objetos los caminos frente a ellos. Los sabios dicen que el atman, ligado a los sentidos y a la mente, es el sujeto de la experiencia. La mente del ignorante está siempre dispersa, sus sentidos desbocados como caballos salvajes. Por el contrario, la mente del sabio está siempre bajo control y sus sentidos obedecen, como los buenos caballos, al auriga. El ignorante es de mente distraída e impura, nunca da el paso definitivo y siempre acaba tomando la curva del renacimiento. Por el contrario, la mente de quien conoce está atenta y se mantiene pura, da el último paso y a partir de ese momento cesa de renacer. Quien dispone de un auriga diestro con las riendas de su mente llega al final del camino y da el último paso de Visnu. Más allá de los sentidos están las cosas, más allá de las cosas la mente, más allá de la mente el intelecto y más allá de éste el atman supremo. Más allá del atman se encuentra lo inmanifiesto y, por encima de éste, la consciencia original...Más allá de ésta ya no hay nada; ésa es la meta, la morada suprema.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones
Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

CANTS
CONTENIDOS

SÁBADO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 32
Dichoso el que es absuelto de sus faltas y cuya culpa le ha sido borrada.
Dichoso aquel a quien Dios no le nota culpa alguna y en cuyo espíritu no se halla engaño.
Hasta que no lo confesaba... tu mano día y noche pesaba sobre mí... Te confesé mi falta, no te escondí mi culpa.
Yo dije: 'Ante el Señor confesaré mi falta'. Y tú, tu perdonaste mi falta, condonaste mi deuda. Por eso nosotros te suplicamos en la hora de la angustia.
Aunque las grandes aguas se desbordasen, no nos podrán alcanzar.
Tú eres un refugio para mí, me guardas en la prueba, y me envuelves con tu salvación. 'Yo te voy a instruir, te enseñaré el camino, te cuidaré, seré tu consejero.'

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Bhagavad Gita

Una limosna es pura cuando se da por amor y de todo corazón a la persona adecuada en el momento correcto y en el lugar apropiado, al tiempo que, desapegado de toda posible recompensa por esa acción: ésta es la caridad sáttvica.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Evangelio
Mateo 5:20-26
Jesus dijo, "Yo se los digo: si no hay en ustedes algo mucho más perfecto que lo de los fariseos, o de los maestros de la Ley, ustedes no pueden entrar en el Reino de los Cielos.
Ustedes han escuchado lo que se dijo a sus antepasados: 'No matarás; el homicida tendrá que enfrentarse a un juicio´. Pero yo les digo: Si uno se enoja con su hermano, es cosa que merece juicio. El que ha insultado a su hermano, merece ser llevado ante el Tribunal Supremo; si lo ha tratado de renegado de la fe, merece ser arrojado al fuego del infierno.
Por eso, si tú estás para presentar tu ofrenda en el altar, y te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí mismo tu ofrenda ante el altar, y vete antes a hacer las paces con tu hermano; después vuelve y presenta tu ofrenda."

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)
Verso Final

SÁBADO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 49-56
Recuerda tu palabra a tu servidor, ella ha mantenido mi esperanza.
Este es mi consuelo en mi miseria que tu palabra me vivificará.
Los soberbios se burlaban mucho de mí, pero no me he movido de tu Ley.
Me acuerdo de tus juicios de otros tiempos y eso, Señor, me da aliento.
Al ver a los impíos me da rabia: ¿por qué abandonan tu Ley?
Tus preceptos son salmodias para mí en la casa donde me reciben.
Por la noche me acuerdo de tu nombre, oh Señor, y observo tu Ley.
Por lo menos esto me quedará, haber guardado tus ordenanzas.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Esta es la esencia de la Regla: esforzarse por Dios y hacer de tu viaje espiritual la realidad base de tu vida, encontrar su influencia en todo lo que haces, en todo lo que eres.

Y si lo haces, el resultado es la paz. Paz en tu corazón. El monje es por sobre todo un hombre de paz. Ustedes como oblatos tienen este gran don para llevar a sus familias y a sus vidas, el don de la paz. La paz que Jesús nos dice está más allá de todo entendimiento. Es una paz que es la armonía del orden. La Regla de San Benito para el monasterio tiene como fin crear una sociedad donde hay armonía y orden para que la búsqueda de Dios pueda avanzar tranquila y sin obstáculos. Y así cada uno de nosotros en nuestros corazones debemos tratar de establecer la misma armonía y orden, la misma tranquilidad y paz por esta razón, de modo que en todos nuestros corazones pudiera haber esa misma búsqueda tranquila de Dios y así todas nuestras vidas se vuelvan verdaderamente devotas.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

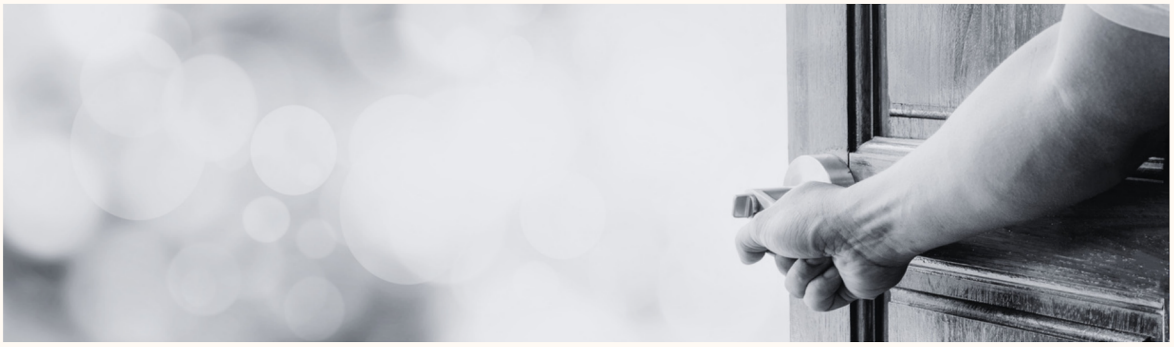
CATOS
ORACIONES
CONTENIDOS

SÁBADO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Una lectura de Juan Casiano

Debemos observar con particular fidelidad el precepto evangélico que nos manda permanecer en el recinto de nuestra habitación, cerrada la puerta, para ofrecer la oración a nuestro Padre. Veamos la manera de dar cumplimiento a esa prescripción del Señor.
Oramos en nuestro aposento cuando ponemos a cubierto nuestro corazón de la realidad circundante, apartándole del tumulto y turbación de pensamientos y cuidados que le solicitan. Luego, en la soledad de nuestro interior, manifestamos al Señor en secreto y familiarmente nuestras necesidades.



Orar con la puerta cerrada es dirigir nuestras súplicas sin mover los labios, en un perfecto silencio, a Aquel que penetra los corazones, no menos que las palabras.
Oramos en secreto cuando hablamos a sólo Dios con el corazón y la aplicación de la mente, no manifestando más que a El nuestras cuitas(desgracias), de tal suerte que ni siquiera las potestades enemigas pueden columbrar (ver) nuestra plegaria. Esta es la razón del profundo silencio que debemos observar en la oración.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

05

ORACIÓN DIARIA 2ª SEMANA

Uno debería conquistar
el odio con el amor;
debería conquistar el mal
con el bien;
debería conquistar la
mezquindad con la
generosidad, la mentira
con la verdad.

WCCM
LATINOAMÉRICA

SÁBADO

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 106
¡Aleluya! Den gracias al Señor porque él es bueno, porque su amor perdura para siempre.
Que lo digan los que el Señor rescató, que rescató de manos del adversario, que reunió de todos los países del oriente y poniente, del norte y del sur.
Erraban por el desierto, por la estepa, sin hallar el camino de una ciudad poblada.
Tenían hambre, pero más tenían sed, su alma en ellos ya desfallecía.
Pero al Señor clamaron en su angustia y él los libró de su aflicción, los encaminó por una ruta recta para que llegaran a una ciudad poblada.
Den gracias al Señor por su bondad, sus maravillas con los hijos de los hombres.
Dio de beber a la garganta seca y a los hambrientos los colmó de bienes.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Katha Upanishad
El sabio (Atman) no nace ni muere. No es nadie, no viene de ninguna parte ni se transforma en nada. No es engendrado sino eterno, imperecedero y original. No muere, aunque su cuerpo muera.

Si el asesino cree que mata y el asesinado cree que le dan muerte, ambos se equivocan. Ni uno mata ni el otro muere. Más pequeño que lo ínfimo. Más grande que lo inmenso, así es el Atman. Su morada está en la caverna del corazón de los seres.

Ya sin deseos y libre de sufrimientos, uno percibe por medio de la gracia la grandeza del atman. Quieto recorre grandes distancias. Inmóvil, va a todas partes.

¿Quién, además de mí, podrá entender a esa divinidad que goza y no goza?

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones
Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

ORACIONES

DOMINGO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

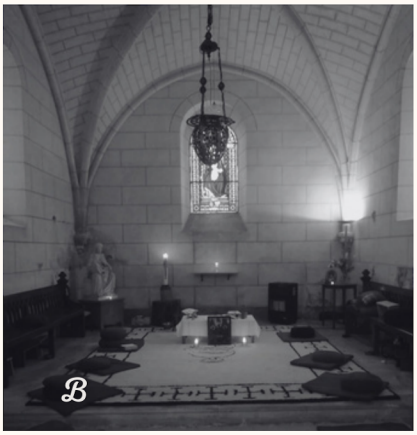
Salmo 95
Vengan, alegres demos vivas al Señor, aclamemos a la Roca que nos salva; partamos a su encuentro dando gracias; aclamémosle con cánticos.
Pues el Señor es un Dios grande, un rey grande por encima de todos los dioses.
En su mano están las bases de la tierra y son suyas las cumbres de los montes.
Suyo es el mar, él fue quien lo creó, y la tierra firme, que formaron sus manos.
¡Entremos, agachémonos, postrémonos; de rodillas ante el Señor que nos creó!'
Pues él es nuestro Dios y nosotros el pueblo que él pastorea, el rebaño bajo su mano. Ojalá pudieran hoy oír su voz.
No endurezcan sus corazones como en Meribá, como en el día de Masá en el desierto, allí me desafiaron sus padres y me tentaron, aunque veían mis obras.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Dhammapada
Uno debería abandonar la ira, eliminar la vanidad, trascender toda atadura.
Los sufrimientos no sobrevienen a ese que no se apega a la mente y al cuerpo, al que no posee nada.
Ese que contiene la ira naciente como a un carro descontrolado, a ése yo llamo un auriga. La otra gente sólo sujeta las riendas.
Uno debería conquistar el odio con el amor; debería conquistar el mal con el bien; debería conquistar la mezquindad con la generosidad, la mentira con la verdad.
Uno debería decir la verdad; no debería enojarse; cuando le piden, debería dar aunque sea un poco. Por estos tres medios, uno puede ir a la presencia de los devas.
Inocuos son esos sabios, siempre contenidos con el cuerpo; ellos van al lugar imperecedero, donde habiendo ido, no padecen.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa



WCCM LATINOAMÉRICA

DOMINGO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Marcos 6:30-44
Al volver los apóstoles a donde estaba Jesús, le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Jesús les dijo: «Vámonos aparte, a un lugar retirado, y descansarán un poco.» Porque eran tantos los que iban y venían que no les quedaba tiempo ni para comer.
Y se fueron solos en una barca a un lugar despoblado.
Pero la gente vio cómo se iban, y muchos cayeron en la cuenta y se dirigieron allá a pie. De todos los pueblos la gente se fue corriendo y llegaron antes que ellos.
Al desembarcar, Jesús vio toda aquella gente, y sintió compasión de ellos, pues estaban como ovejas sin pastor. Y se puso a enseñarles largamente.
Se había hecho tarde. Los discípulos se le acercaron y le dijeron: «Estamos en un lugar despoblado y ya se ha hecho tarde;despide a la gente para que vayan a las aldeas y a los pueblos más cercanos y se compren algo de comer.»
Jesús les contestó: «Denles ustedes de comer. Ellos dijeron: '¿Y quieres que vayamos nosotros a comprar doscientos denarios de pan para dárselo?.»
Jesús les dijo: «¿Cuántos panes tienen ustedes? Vayan a ver.´ Volvieron y le dijeron: «Hay cinco, y además hay dos pescados.»
Entonces les dijo que hicieran sentar a la gente en grupos sobre el pasto verde. Se acomodaron en grupos de cien y de cincuenta. Tomó Jesús los cinco panes y los dos pescados, levantó los ojos al cielo, pronunció la bendición, partió los panes y los iba dando a los discípulos para que se los sirvieran a la gente. Asimismo repartió los dos pescados entre todos. Comieron todos hasta saciarse; incluso se llenaron doce canastos con los pedazos de pan, sin contar lo que sobró de los pescados.
Los que habían comido eran unos cinco mil hombres.

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 57-64
Lo que escojo, Señor,
yo lo he dicho, es
observar tus palabras.
Con todo mi corazón
he procurado que tu
rostro se enternezca,
ten piedad de mí
según tu palabra.
He reflexionado en
mis caminos, a tus
testimonios
readecuaré mis pasos.
Me he apresurado, no
me he retardado en
obedecer tus
mandamientos.
Las pecadores
intentaron seducirme,
pero no me he
olvidado de tu Ley.
A medianoche me
levanto, te doy gracias
por tus justos juicios.
Me he aliado con
todos los que te
temen y que observan
tus ordenanzas.
De tu bondad, Señor,
está llena la tierra,
enséñame tus
preceptos.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

Este mandamiento nos viene del mismo Cristo: "El que ama a Dios, debe también amar a su prójimo" (Juan 13,34-35). Seamos claros en cuanto a lo que dice San Juan: que no podemos amar a Dios o a nuestro prójimo. Amamos a los dos o a ninguno. Y el amor significa regocijarse en la individualidad del otro, porque la profundidad de esta conciencia será la profundidad de nuestra comunión con el otro. En esta comunión, el descubrimiento de nuestro verdadero ser y el descubrimiento del ser del otro son un único descubrimiento. Entonces, las personas con las que vivimos no necesitan fundirse con nuestra imagen superficial. Encontramos en el otro a nuestro verdadero ser, ya que nuestro verdadero ser sólo aparecerá, sólo será una realidad, cuando nos volquemos completamente al otro.

En la meditación desarrollamos nuestra capacidad para volcar la totalidad de nuestro ser hacia el otro. Aprendemos a permitir que nuestro prójimo sea, al igual que aprendemos a permitir que Dios sea. Aprendemos a no manipular a nuestro prójimo, sino más bien a reverenciarlo, a reverenciar su importancia, la maravilla de su ser; en otras palabras, aprendemos a amarlo.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de Santa Teresa de Avila

Es una pena que, por nuestra culpa, no nos entendemos ni sabemos quienes somos. ¿No sería gran ignorancia...si nos preguntasen quienes somos, y no conociésemos ni supiésemos quien fue nuestro padre ni madre, ni de que tierra venimos? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación, es mayor cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos... y solo porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe, sabemos que tenemos almas. Pocas veces nos preguntamos ¿qué bienes puede haber en esta alma? o ¿quién está dentro de mi alma? o ¿Cual es el gran valor de ella? Y por eso, tenemos poco cuidado de conservar su hermosura: todo se nos va en la grosería del engarce y protección de este castillo, que son nuestros cuerpos.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 23
El Señor es mi pastor: nada me falta; en verdes pastos él me hace reposar.
A las aguas de descanso me conduce, y reconforta mi alma. Por el camino del bueno me dirige, por amor de su nombre.
Aunque pase por quebradas oscuras, no temo ningún mal, porque tú estás conmigo con tu vara y tu bastón, y al verlas voy sin miedo.
La mesa has preparado para mí frente a mis adversarios, con aceites perfumas mi cabeza y rellenas mi copa.
Irán conmigo la dicha y tu favor mientras dure mi vida, mi mansión será la casa del Señor por largos, largos días.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Rabia Al Adawiyya.

En mi alma hay un Templo, un Santuario, una Mezquita, una Iglesia donde me arrodillo.
La oración debería llevarnos a un altar donde no existen muros ni nombres.

¿Acaso no hay una región de amor donde la soberanía se ilumina...
donde el éxtasis se vierte en sí mismo y se pierde, donde el ala está plenamente viva sin mente ni cuerpo?

En mi alma hay un Templo, un Santuario, una Mezquita, una Iglesia que se disuelven, que se disuelven en Dios

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

ORACIONES
CONTENIDOS

LUNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 39
Esperaba, esperaba al Señor, él se inclinó hacia mí y escuchó mi clamor, me sacó de la fosa fatal del barro del pantano; puso mis pies sobre roca y aseguró mis pasos.
Puso en mi boca un cántico nuevo, de alabanza a nuestro Dios. Muchos al verlo temerán y pondrán su confianza en el Señor.
Feliz la persona que cuenta con el Señor, que no escucha a los cínicos ni se pierde en sus mentiras.
¡Cuántas maravillas has hecho, Señor, mi Dios, cuántos proyectos en favor nuestro! Nadie se te puede comparar. Yo quisiera publicarlas y contarlas, pero son demasiado para enumerarlas.
No quisiste sacrificios ni ofrendas -lo dijiste y penetró en mis oídos- no pediste holocaustos ni víctimas.
Entonces dije: 'Aquí estoy, de mi está escrito en el rollo del Libro.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Tao Te Ching
Mis palabras son fáciles de comprender y fáciles de practicar.
Pero nadie en el mundo puede comprenderlas,
y nadie puede ponerlas en práctica.

Las palabras tienen un linaje y los hechos tienen un señor.

No tienen conocimiento sin principios fijos, por ello no pueden entenderme.

Pero si los que me entienden son pocos, entonces tengo un gran valor.

Por tanto, el sabio usa ropas ordinarias de lana, pero por dentro sostiene jade. preciosas en su pecho.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

WCCM
LATINOAMÉRICA

LUNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Marcos 12:28-34
Entonces se adelantó un maestro de la Ley. Había escuchado la discusión y estaba admirado de cómo Jesús les había contestado. Entonces le preguntó: «¿Qué mandamiento es el primero de todos?»
Jesús le contestó: «El primer mandamiento es: Escucha, Israel: El Señor nuestro Dios es un único Señor. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu inteligencia y con todas tus fuerzas.
Y después viene este otro: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay ningún mandamiento más importante que éstos.»
El maestro de la Ley le contestó: «Has hablado muy bien, Maestro; tienes razón cuando dices que el Señor es único y que no hay otro fuera de él, y que amarlo con todo el corazón, con toda la inteligencia y con todas las fuerzas y amar al prójimo como a sí mismo vale más que todas las víctimas y sacrificios.»
Jesús vio que ésta era respuesta sabia y le dijo: «No estás lejos del Reino de Dios.» Y después de esto, nadie más se atrevió a hacerle nuevas preguntas.

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

LUNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 65-72
Has sido bueno con tu servidor, Señor, de acuerdo a tu palabra.
Enséñame el buen sentido y el saber, pues tengo fe en tus mandamientos.
Antes de ser humillado me había alejado, pero ahora yo observo tu palabra.
Tú que eres bueno y bienhechor, enséñame tus preceptos.
Los soberbios me recubren de mentira, mas, con todo el corazón, guardo tus ordenanzas.
Su corazón está paralizado y ciego, pero para mí tu Ley es mi delicia.
Fue bueno para mí que me humillaras, para que así aprendiera tus preceptos.
La ley de tu boca vale más para mí que millones de oro y plata.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Parecemos correr por la vida a una velocidad increíble, mientras que en nuestro corazón arde la llama interior esencial del ser. Nuestra prisa permanente extingue esa llama la mayoría de las veces. Pero cuando nos sentamos a meditar, en sencillez y quietud, ésta flamea brillosa y constantemente. A medida que abandonamos el pensar en términos de éxito o auto-importancia, la luz de la llama nos ayudará a comprendernos a nosotros mismos y con los demás, en términos de luz, calor y amor.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de La nube del no saber
Hay alguien que pueda juzgar la vida de otro hombre? Si, naturalmente,el que tiene la autoridad y la responsabilidad del bien espiritual de los demás puede, con todo derecho,
censurar las obras de los hombres...Pero que cada uno esté muy atento a no arrogarse a sí mismo el deber de censurar las faltas de los demás, porque está expuesto a un gran error...Por eso te advierto que lo pienses dos veces antes de emitir un juicio sobre la vida de los demás personas. En la intimidad de tu propia consciencia júzgate a ti mismo como te ves delante de Dios o ante tu padre espiritual, pero no te metas en la vida de los demás.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

LUNES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 146
Grande es nuestro Señor, todo lo puede, no se puede medir su inteligencia.
Reanima el Señor a los humildes, pero humilla hasta el polvo a los malvados.
Entonen al Señor la acción de gracias, para nuestro Dios toquen sus arpas.
Porque él cubre de nubes los cielos, y prepara las lluvias de la tierra, hace brotar la hierba en las colinas y las plantas que el hombre ha de cultivar; él entrega a las bestias su alimento y a las crías del cuervo cuando graznan.
No le atraen los bríos del caballo, ni un hombre por sus músculos le agrada;' se complace el Señor en los que le temen, en los que esperan en su amor.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Bhagavad Gita

Una limosna es pura cuando se da por amor y de todo corazón a la persona adecuada en el momento correcto y en el lugar apropiado, al tiempo que, desapegado de toda posible recompensa por esa acción: ésta es la caridad sáttvica (bondadosa).

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 77
Atiende, pueblo mío, a mi enseñanza, toma en serio estas palabras de mi boca.
En parábolas voy a abrir mi boca, evocaré los enigmas del pasado. Las cosas que escuchamos y sabemos, que nos fueron contando nuestros padres, no deben ignorarlas nuestros hijos. A la futura generación le contaremos la fama del Señor y su poder, las maravillas que él ha realizado.
En Jacob arraigó sus declaraciones, a Israel le dio una Ley. Luego ordenó a nuestros padres que se las enseñaran a sus hijos, para que las conozcan sus sucesores, los hijos que nacerán después. Que éstos se encarguen de instruir a sus hijos para que éstos confíen sólo en Dios, no olviden las hazañas de su Dios y observen sus mandatos.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Chandogya Upanishad

Hay un Espíritu que es mente y vida, luz y verdad y vastos espacios. Él contiene todas las cosas, todas las obras y deseos y todos los perfumes y sabores. Y envuelve todo el universo y, en silencio, es amoroso con todos. Este es el Espíritu que está en mi corazón, más pequeño que un grano de arroz, o un grano de cebada, o un grano de mostaza, o un grano de alpiste. Este es el Espíritu que está en mi corazón, más grande que la tierra, más grande que el cielo, más grande que el cielo mismo, más grande que todos estos mundos. Este es el Espíritu que está en mi corazón.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MARTES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Marcos 6:7-13
Llamó a los Doce y comenzó a enviarlos de dos en dos, dándoles poder sobre los espíritus malos.
Les ordenó que no llevaran nada para el camino, fuera de un bastón: ni pan, ni morral, ni dinero;' que llevaran calzado corriente y un solo manto. Y les decía:
«Quédense en la primera casa en que les den alojamiento, hasta que se vayan de ese sitio. Y si en algún lugar no los reciben ni los escuchan, no se alejen de allí sin haber sacudido el polvo de sus pies: con esto darán testimonio contra ellos.»
Fueron, pues, a predicar, invitando a la conversión. Expulsaban a muchos espíritus malos y sanaban a numerosos enfermos, ungiéndoles con aceite.

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 73-80
Tus manos me han hecho y organizado, dame la inteligencia para aprender tus mandatos.
Se alegrarán los que te temen al ver que he esperado en tu palabra.
Sé, Señor, que tus juicios son justos y que con razón me has afligido.
Que tu gracia me asista y me consuele, conforme a tu palabra dada a tu siervo.
Que venga a mí tu ternura y me dé vida, porque mis delicias son tu Ley.
Confunde a los soberbios que me calumnian, mientras yo medito en tus ordenanzas.
Que se vuelvan a mí los que te temen y que saben de tus testimonios.
Que cumpla mi corazón sin falla tus preceptos, para que no quede avergonzado.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Lo que brilla en nuestro corazón no es nada más que la gloria de Cristo. Esa gloria no es triunfalista, *aunque sí triunfa* sobre los corazones endurecidos por las heridas de la vida. La pobreza, la pureza y la simplicidad son armas extrañas para mentes entrenadas en valores e imágenes de violencia. Pero sobreviviremos espiritual y aun físicamente, si podemos recobrar la conciencia del poder redentor de estas cualidades humanas. Éste es el camino del mantra.
No nos predicamos a nosotros mismos, proclamamos a Cristo Jesús como Señor y a nosotros como siervos vuestros, por Jesús. Pues el mismo Dios que dijo: "De las tinieblas, brille la luz" ha hecho brillar la luz en nuestros corazones, para irradiar el conocimiento de la gloria de Dios que está en la faz de Cristo Jesús". *Corintios 4,5-6*

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de Elisabeth Leseur
Tengamos cuidado: nada es tan delicado y tan sagrado como el alma humana; nada se magulla tan fácilmente. Que cada una de nuestras palabras y obras contenga un principio de vida que, penetrando en otros espíritus, les comunique luz y fuerza y les revele a Dios.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 8
¡Oh Señor, nuestro Dios, qué grande es tu nombre en toda la tierra! Y tu gloria por encima de los cielos.
Hasta bocas de niños y lactantes recuerdan tu poder a tus contrarios y confunden a enemigos y rebeldes.
Al ver tu cielo, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que has fijado, ¿qué es la humanidad, para que te acuerdes de ella? ¿qué es el hijo de Adán para que cuides de él?
Un poco inferior a un dios lo hiciste, lo coronaste de gloria y esplendor.
Has hecho que domine las obras de tus manos, tú lo has puesto todo bajo sus pies: ovejas y bueyes por doquier, y también los animales silvestres, aves del cielo y peces del mar, y cuantos surcan las sendas del océano.
¡Oh Señor, Dios nuestro, qué grande es tu Nombre en toda la tierra!

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Chuang Tzu

Si una persona está cruzando un río.
Y un bote vacío choca con su esquife,
Por muy mal genio que tenga
No se enfadará demasiado;
Pero si ve en el bote a una persona,
Le gritará que se aparte.
Si sus gritos no son escuchados, volverá a gritar,
una y otra vez, y empezará a maldecir.
Y todo porque hay alguien en el bote.
No obstante, si el bote estuviera vacío,
no estaría gritando, ni estaría irritado.

Si uno puede vaciar el propio bote,
que cruza el río del mundo,
nadie se le opondrá,
nadie intentará hacerle daño...

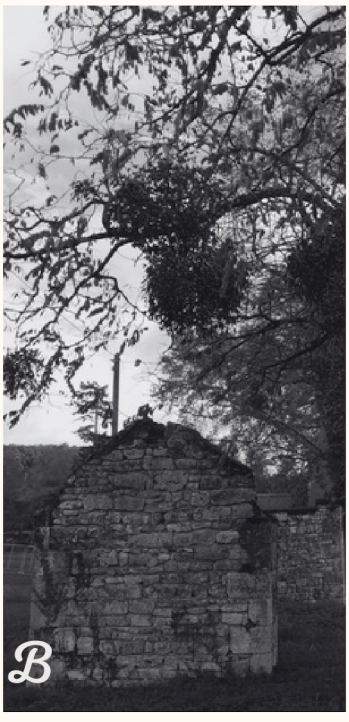
Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa
Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final



MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 45
Dios es nuestro refugio y fortaleza,
socorro siempre a mano en momentos de angustia.
Por eso, si hay temblor no temeremos,
o si al fondo del mar caen los montes;'
aunque sus aguas rujan y se encrespen
y los montes a su ímpetu retiemblen:

El Señor Sabaot está con nosotros, es nuestro baluarte el Dios de Jacob.
Un río, sus brazos regocijan a la ciudad de Dios, santifica las moradas del Altísimo.

Dios está en ella, no puede ceder,
Dios la socorre al despuntar la aurora.
Los pueblos bramaban, los reinos en marcha se ponían... El eleva su voz y el mundo se hunde.

El Señor Sabaot está con nosotros, es nuestro baluarte el Dios de Jacob.
Vengan a ver las hazañas del Señor, y los estragos que causó a la tierra.
Pone fin a la guerra en todo el país, rompe el arco y en dos parte la lanza y consume los carros en el fuego.

Paren y reconozcan que soy Dios, muy por encima de los pueblos y muy alto sobre la tierra.
El Señor Sabaot está con nosotros, es nuestro baluarte el Dios de Jacob.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Guru Grant Sahib

Existe pero un Único Dios: Él es la Verdad Eterna, El Creador, el Omnipotente Espíritu Divino, Sin miedo, sin odio y sin enemistad. La Entidad Inmortal. Nonato, Auto - suficiente, Hecho realidad por su Propia Gracia: el Guru. Meditad en Quien era la Verdad antes de la Creación Quien era la Verdad al principio de la Creación, Quien es ahora la Verdad y ¡oh Nanak! Quien será eternamente la Verdad.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Marcos 4:35-41

Al atardecer de aquel mismo día, Jesús dijo a sus discípulos:
«Crucemos a la otra orilla del lago.»
Despidieron a la gente y lo llevaron en la barca en que estaba. También lo acompañaban otras barcas. De pronto se levantó un
gran temporal y las olas se estrellaban contra la barca, que se iba llenando de agua.

Mientras tanto Jesús dormía en la popa sobre un cojín. Lo despertaron diciendo: «Maestro, ¿no te importa que nos hundamos?»
El entonces se despertó. Se encaró con el viento y dijo al mar: «Cállate, cálmate.» El viento se apaciguó y siguió una gran calma. Después les dijo: «¿Por qué son tan miedosos? ¿Todavía no tienen fe?»
Pero ellos estaban muy asustados por lo ocurrido y se preguntaban unos a otros: «¿Quién es éste, que hasta el viento y el mar le obedecen?»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 81-88
Mi alma se desgastó
anhelando tu salvación,
espero en tu palabra.
Mis ojos se cansaron por
tu palabra, ¿cuándo vendrás
a confortarme?
Aunque parezco un cuero
ahumado, no he olvidado
tus preceptos.
¿Cual será la suerte de tu
servidor? ¿cuándo harás
justicia con mis
perseguidores?
Los soberbios me han
cavado trampas, lo que
estaba en contra de tu Ley.
Todos tus mandamientos
son verdad: me persiguen
sin razón, ¡ayúdame!
Por poco no me dejaban en
el suelo, pero yo no
abandoné tus ordenanzas.
Por tu bondad dame vida,
para que observe el
testimonio de tu boca.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

La meditación es tan importante para cada uno de nosotros porque vivimos en una sociedad que corre el peligro real de perder la cordura. Un espíritu humano sano exige expansión.

Todos necesitamos espacio para respirar y expandirnos y llenar nuestros pulmones de verdad, de amor. Si estamos sanos, sabemos que debemos cruzar todas las fronteras hacia lo que está más allá. El espíritu sano es el espíritu de un explorador.

No nos aterroriza el más allá, no estamos demasiado cansados para buscar lo que hay más allá, pero el espíritu que está realmente sano sabe que no hay futuro para nosotros a menos que partamos hacia él de todo corazón.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MIÉRCOLES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Juan Casiano
Si queréis que el pensamiento de Dios more sin cesar en vosotros, debéis proponer continuamente a vuestra mirada interior esta fórmula de devoción:

"Ven, oh Dios, en mi ayuda, apresúrate, Señor, a socorrerme"

No sin razón ha sido preferido este versículo entre todos los de la Escritura. Contiene...todos los sentimientos que puede tener la naturaleza humana. Se adapta...a todos los estados, y ayuda a mantenerse firme ante las tentaciones... En efecto, entraña la invocación hecha a Dios para sortear los peligros, la humildad de una sincera confesión, la vigilancia de un alma siempre alerta... Hace brotar... la esperanza consoladora de ser atendidos y una fe ciega en la bondad divina, siempre pronta a socorrernos.
Quien recurre sin cesar a su protector, adquiere la seguridad de que le asiste a todas horas...Este versículo es una muralla... protectora...para el que vive dominado por la acedia, la aflicción de espíritu, la tristeza o abrumado por algún pensamiento, encuentra en estas palabras un remedio saludable (al admitir) que es imposible mantenerse estable sin la protección de Dios, pues confesamos no sólo que tenemos necesidad de su ayuda, sino también que nos es preciso experimentarla cuanto antes.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 126
Si el Señor no construye la casa en vano trabajan los albañiles;

si el Señor no protege la ciudad, en vano vigila el centinela.

En vano te levantas tan temprano y te acuestas tan tarde, y con tanto sudor comes tu pan: él se lo da a sus amigos mientras duermen.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Kabir

Mi Señor se oculta y, a maravilla, mi Señor se revela.
Mi Señor me aherroja duramente y mi Señor hace que caigan mis cadenas.
Mi Señor me trae voces de tristeza y voces de alegría, y es Él mismo quien dosifica los contrastes.
Ofrendaré a mi Señor mi cuerpo y mi espíritu.
Daré mi vida antes que olvidar a mi Señor.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

JUEVES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 19
Los cielos cuentan la gloria del Señor, proclama el firmamento la obra de sus manos.
Un día al siguiente le pasa el mensaje y una noche a la otra se lo hace saber.
No hay discursos ni palabras ni voces que se escuchen, mas por todo el orbe se capta su ritmo, y el mensaje llega hasta el fin del mundo.
Al sol le fijó una tienda en lejanía, de allí sale muy alegre, como un esposo que deja su alcoba, como atleta a correr su carrera.
Sale de un extremo de los cielos y en su vuelta, que alcanza al otro extremo, no hay nada que se escape a su calor.La ley del Señor es perfecta, es remedio para el alma, toda declaración del Señor es cierta y da al sencillo la sabiduría.Las ordenanzas del Señor son rectas y para el corazón son alegría. Los mandamientos del Señor son claros y son luz para los ojos.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de the Bhagavad-Gita

ARJUNA:
Entre todos aquellos hombres que te adoran, oh Krishna, dime:
¿Quiénes son los mejores devotos: los que adoran en tu forma física, como Dios manifestado en forma humana, o aquéllos que te adoran como Luz Pura en tu forma imperecedera?

KRISHNA:
Aquéllos que me entregan las riendas de su vida, adorándome continuamente con su amor, teniendo en Mí una Fe inamovible, éstos son los que Yo considero como mis mejores devotos.
Mas aquéllos que aman al Eterno, Infinito e Imperecedero, como mi forma inmanifiesta, La Energía Omnipresente que estando más allá del pensamiento no puede ser abarcada por la mente humana, el Constante e Inmutable.
Aquéllos que llevando una vida en armonía con su mente controlada, amando por igual a todas las cosas que existen.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

JUEVES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Marcos 12:38-44
En su enseñanza Jesús les decía también: 'Cuídense de esos maestros de la Ley a quienes les gusta pasear con sus amplias vestiduras, ser saludados en las plazas y ocupar asientos reservados en las sinagogas y en los banquetes; incluso devoran los bienes de las viudas, mientras se amparan detrás de largas oraciones. ¡Con qué severidad serán juzgados!»
Jesús se había sentado frente a las alcancías del Templo, y podía ver cómo la gente echaba dinero para el tesoro; pasaban ricos, y daban mucho, pero también se acercó una viuda pobre y echó dos moneditas de muy poco valor. Jesús entonces llamó a sus discípulos y les dijo: «Yo les aseguro que esta viuda pobre ha dado más que todos los otros. Pues todos han echado de lo que les sobraba, mientras ella ha dado desde su pobreza; no tenía más, y dio todos sus recursos.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM
LATINOAMÉRICA

JUEVES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 89-96
Tu palabra, Señor, es para siempre, inmutable en los cielos.
De generación en generación tu verdad; igual que la tierra que tú fundaste, y que se mantiene por tu decisión, pues el universo es tu servidor.
Si en tu Ley no hubiera puesto mis delicias habría perecido en mi miseria.
Jamás olvidaré tus ordenanzas pues por ellas me haces revivir.
Tuyo soy, sálvame, ya que he buscado tus ordenanzas.
Los malvados me espían para perderme, pero estoy atento a tus testimonios.
He visto el fin de todo lo perfecto, ¡cuánto más amplio es tu mandamiento!

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Ahora bien, si miramos la Regla de san Benito ¿qué dice Benito sobre la esencia de la vida en comunidad? La esencia de la vida comunitaria para él es encontrar a Cristo en cada uno. En otras palabras, encontrar esa iluminación oculta en cada uno. Y san Benito no es un teórico. Dice que debemos encontrar a Cristo en cada uno, en el pobre que viene al monasterio, en el difícil – y a veces requiere mucha paciencia lidiar con los obstinados y difíciles en la comunidad -. Pero san Benito no nos dice solamente que hay que tolerar, no nos dice que simplemente los aguantemos. Lo que él dice es que encontremos a Cristo en ellos y que en ese encontrarlo, lo veneremos a Él.
Creo que la diferencia entre san Benito y los modernos programadores de uno de estos cursos es que san Benito no nos pide que consideremos la comunidad o nuestro desarrollo religioso en términos de auto-realización sino en términos de auto-trascendencia.
El resultado, si realmente comprendemos de qué se trata la autotrascendencia, es que vamos a ir constantemente más allá de nosotros mismos hacia los demás. Eso significa que estaremos constantemente encontrándonos con el otro. No estamos ocupados en ningún tipo de búsqueda de nuestra propia realización, buscando nuestra propia perfección. Como él dice, no te preguntes ¿qué es bueno para mí?, sino ¿qué es bueno para el otro?

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

JUEVES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de san Bernardo de Claraval

Aquel que creó la naturaleza la sostiene y la protege para siempre. Sin él, la naturaleza no podría haber comenzado; sin él, no podría continuar.

Para que nos demos cuenta de esto, y para evitar que nos atribuyamos a nosotros mismos la beneficencia de nuestro Creador, Dios ha decidido en su sabiduría que suframos problemas.

Por eso, cuando las fuerzas humanas fallan y Dios acude en nuestra ayuda, debemos glorificarle, como está escrito:

"Invócame en los momentos de angustia:
Yo te oiré,
y tú me alabarás". [Sal. 50.15]

Así es como... empezamos a amar a Dios a través de nuestro propio amor por nosotros mismos, cuando hemos aprendido que en Dios podemos realizar cualquier cosa y que sin Dios no podemos hacer nada.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

JUEVES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 112
¡Aleluya! ¡Alaben, servidores del Señor, alaben el nombre del Señor!
¡Bendito sea el nombre del Señor ahora y para siempre!
¡Desde donde sale el sol hasta su ocaso, alabado sea el nombre del Señor!
¡El Señor domina a todas las naciones, su gloria está por encima de los cielos!
¿Quién es como el Señor, nuestro Dios, que se sienta en las alturas, pero que se inclina para ver los cielos y la tierra?
Al pobre lo recoge desde el polvo, de la mugre retira al desvalido, para darle un asiento entre los nobles, con los grandes de su pueblo.
Da un hogar a la mujer estéril, ahora feliz madre de sus hijos.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Tao Te Ching

Lo más suave y flexible en el mundo domina sin miramientos lo más firme del mundo.
Solo lo que no tiene sustancia penetra aquello que no tiene ni espacios ni grietas.
Por tanto, hay beneficio cuando se actúa sin coerción.
Pocos en el mundo se dan cuenta de ello.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 51
Ten piedad de mí, oh Dios, en tu bondad, por tu gran corazón, borra mi falta.
Que mi alma quede limpia de malicia, purifica mis faltas.
Pues mi falta yo bien la conozco y mi debilidad está siempre ante mí; contra ti, contra ti sólo fallé, lo que es malo a tus ojos hice. Por eso en tu sentencia tú eres justo, no hay reproche en el juicio de tus labios.
Tú ves mi debilidad desde el seno de mi madre.
Mas tú quieres rectitud de corazón, y me enseñas en secreto lo que es sabio.
Rocíame con agua, y quedaré limpio; lávame y quedaré más blanco que la nieve.
Haz que sienta otra vez júbilo y gozo y que bailen los huesos molidos.
Aparta tu semblante de mis faltas, borra en mí todo rastro de malicia.
Crea en mí, oh Dios, un corazón puro, renueva en mi interior un firme espíritu.
No me rechaces lejos de tu rostro ni me retires tu espíritu santo.
Dame tu salvación que regocija, y que un espíritu noble me dé fuerza.
Mostraré tu camino a los que se alejan, a ti se volverán los descarriados.
Líbrame, oh Dios, de la deuda...Dios de mi salvación, y aclamará mi lengua tu justicia. Señor, abre mis labios y cantará mi boca tu alabanza.
Un sacrificio no te gustaría, ni querrás si te ofrezco, un holocausto.
Mi espíritu humilde a Dios ofreceré, pues no desdeñas a un corazón contrito.

Silencio (1 minuto)

VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Una lectura del Sutra del Corazon
El boddhisatva de la compasión, cuando meditaba profundamente
contempló la vacuidad de los cinco skandhas
y rompió las ataduras que le ocasionaban sufrimiento.

Así pues, la forma no es más que vacuidad, la vacuidad no es más que forma, la forma es sólo vacuidad, la vacuidad sólo forma

Sentimiento. pensamiento y voluntad
hasta incluso la conciencia son todo lo mismo

Todo es parte de la vacuidad, que ni nace ni se destruye, ni está manchada ni es pura, ni aumenta ni disminuye.

Así, en la vacuidad,
no existe forma, ni sentimiento, ni pensamiento, ni voluntad
ni siquiera la conciencia,
no hay vista, no hay oído, no hay olfato, ni gusto, ni cuerpo, ni mente.

No hay color, no hay sonido ni olor, ni sabor, ni tacto, ni nada a lo que la mente pueda aferrarse, ni siquiera el hecho de sentir. No existe la ignorancia, ni el cese de la ignorancia, ni todo lo que proviene de la ignorancia, no existe la decrepitud, ni la muerte, ni el cese de ambas. No existe el sufrimiento, ni la causa del sufrimiento, ni el cese del sufrimiento, ni camino noble que aparte del sufrimiento, ni siquiera sabiduría que conseguir. La consecución también es vacuidad.

Así pues, conoce que el Bodhisattva sin nada a que aferrarse y morando en la sabiduría... únicamente se ve liberado de los obstáculos engañosos y del temor por ellos engendrado alcanzando el más puro Nirvana.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Marcos 9: 42-50
«El que haga caer a uno de estos pequeños que creen en mí, sería mejor para él que le ataran al cuello una gran piedra de moler y lo echaran al mar.

Si tu mano te está haciendo caer, córtatela; pues es mejor para ti entrar con una sola mano en la vida, que ir con las dos a la gehenna, al fuego que no se apaga.

Y si tu pie te está haciendo caer, córtatelo; pues es mejor para ti entrar cojo en la vida que ser arrojado con los dos pies a la gehenna.
Y si tu ojo prepara tu caída, sácatelo; pues es mejor para ti entrar con un solo ojo en el Reino de Dios que ser arrojado con los dos al infierno, donde su gusano no muere y el fuego no se apaga.
Pues el mismo fuego los conservará.

La sal es buena, pero si la sal pierde su sabor, ¿con qué se lo devolverán? Tengan sal en ustedes y vivan en paz unos con otros.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 97-104
¡Cuánto amo tu Ley! En ella medito todo el día.
Me haces más sabio que mis enemigos, por tu mandamiento que es siempre mío.
Soy más agudo que todos mis maestros, merced a tus testimonios que medito.
Superé a los ancianos en saber, pues guardo tus ordenanzas.
Aparté mis pasos de todo mal camino, pues quería ser fiel a tu palabra.
De tus juicios no me he apartado, pues tú me los enseñas.
¡A mi paladar son dulces tus palabras, más que la miel para mi boca!
Tus ordenanzas me han dado la inteligencia, por eso odio cualquier ruta mentirosa.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
El enojo de Jesús con los fariseos en el capítulo veintitrés de Mateo se suscita porque ellos estaban traicionando la confianza con la cual fueron investidos como maestros de la gente.
Más que conducirlos hacia la luz de la madurez espiritual, los fariseos eran guías ciegos orientando a la gente hacia caminos falsos. Y no sólo permanecieron fuera del santuario de la verdad, sino que hicieron de ellos mismos escollos para impedir que otros entraran.
El ministerio de Jesús era el de un maestro que orientaba a aquellos que lo seguían libremente en el peregrinaje hacia esa misma experiencia a la que Él había sido orientado. El capítulo seis de Mateo y el capítulo once de Lucas lo muestran dando orientación específica sobre la oración en respuesta a pedidos concretos. Aunque curaba y escuchaba, él fue para sus contemporáneos más que un consejero o un obrador de milagros.
Fue un maestro, orientándolos con amor a la experiencia de sus propias bondades como hijos de Dios y hacia una relación madura con él mismo. En la crónica de los últimos discursos a sus discípulos, Juan nos muestra
a qué nivel del ser el Maestro había estado orientándolos: no a una dependencia infantil, sino a una relación plenamente humana y amorosa.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

VIERNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Hildegarda de Bingen

El Alma de Dios es el viento que agita las plantas y las hojas, el rocío que baila sobre la hierba, las brisas lluviosas que hacen que todo crezca. Así también fluye la bondad de una persona, tocando a quienes arrastran cargas de añoranza.

Deberíamos ser una brisa que ayuda a los desamparados, el rocío que consuela a los deprimidos, el aire fresco y brumoso que refresca a los agotados, y con la enseñanza de Dios tenemos que alimentar a los hambrientos: Así compartimos el alma de Dios.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 147
Alaben al Señor porque él es bueno, canten a nuestro Dios porque es amable, porque a él le conviene la alabanza... sana los corazones destrozados y venda sus heridas.
El cuenta las estrellas una a una y llama a cada una por su nombre.
Grande es nuestro Señor, todo lo puede, no se puede medir su inteligencia.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Bhagavad- Gita

ARJUNA: ¡Oh Krishna! Cuando veo la hermosura de tu cara humana, atraído por el candor de tu belleza, mi alma se tranquiliza y mi corazón se serena.
KRISHNA: Por mi Gracia te ha sido posible ver, a través de la visión espiritual, mi Forma Divina, lo cual a muy pocos les ha sido concedido. Incluso los dioses del cielo anhelan con vehemencia ver lo que tú ahora has visto.
Ni la recitación de los Vedas, ni la vida de austeridad, ni las limosnas a los pobres, ni los rituales ni las ofrendas pueden revelar la visión de Mí, que tú por mi infinita Gracia has tenido.
Sólo los hombres que me ofrecen su amor obtienen la Gracia de poder verme a través de la visión espiritual. Sólo por Amor pueden recibir Mi Conocimiento. Yo sólo me revelo a aquéllos que vienen a Mí con humildad y con amor en sus corazones, deseando sinceramente conocer la Verdad.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

SÁBADO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 105
Den gracias al Señor, su nombre invoquen, entre los pueblos anuncien sus hazañas!
Cántenle y toquen para él, y mediten todos sus prodigios.
Siéntanse orgullosos de su santo nombre, y alégrense los que buscan al Señor.
¡Busquen al Señor, esto será su fuerza, busquen su cara sin cesar!
¡Recuerden las maravillas que realizó, sus prodigios, las sentencias que pronunció, raza de Abrahán, su servidor, hijos de Jacob, su elegido!
El es el Señor, es nuestro Dios, sus decisiones tocan a toda la tierra.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Katha Upanishad

Quien existe por si mismo ha abierto sus orificios al exterior—prosiguió la Muerte--.
De ahí que mire hacia fuera y no hacia el Espiritu. Cierto sabio que buscaba la inmortalidad dirigió su mirada hacia dentro y encontró el atman interior.
Los necios persiguen los placeres externos y caen en la trampa de la muerte, mientras que quienes buscan lo eterno no se dejan arrastrar por lo fugaz y pasajero de este mundo.
Aquello que permite percibir el color, el sabor,el olor, el sonido y el tacto, sentir el placer amoroso, aquello a través de lo cual uno discierne, ¿eso permanece?—preguntó Naciketas,
Así es, en efecto—respondió la Muerte-.
Aquello que percibe tanto en la vigilia como en el sueño lo hace gracias al gran atman que todo lo permea. La aflicción cesa para quien esto sabe.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

WCCM LATINOAMÉRICA

SÁBADO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Marcos 11:20-25
Cuando pasaban de madrugada, los discípulos vieron la higuera, que estaba seca hasta la raíz.
Pedro se acordó, y dijo a Jesús: «Maestro, mira, la higuera que maldijiste se ha secado.»
Jesús respondió: «Tengan fe en Dios.
Yo les aseguro que el que diga a ese cerro: ¡Levántate de ahí y arrójate al mar!, si no duda en su corazón y cree que sucederá como dice, se le concederá.
Por eso les digo: todo lo que pidan en la oración, crean que ya lo han recibido y lo obtendrán.
Y cuando se pongan de pie para orar, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que su Padre del Cielo les perdone también a ustedes sus faltas.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

SÁBADO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 105-112
Para mis pasos tu palabra
es una lámpara, una luz en
mi sendero.
He hecho un juramento y lo
mantendré, de guardar tus
justos juicios.
He sido hasta el colmo
afligido, vivifícame, Señor,
según tu palabra.
Acepta, Señor, la ofrenda
de mi boca, y enséñame tus
juicios.
Expongo mi vida a cada
instante, pero jamás me
olvido de tu ley.
Los malvados me han
tendido una celada, pero no
me alejé de tus ordenanzas.
Tus testimonios han sido
siempre mi herencia, son la
alegría de mi corazón.
Incliné mi corazón a cumplir
tus preceptos, siempre y
totalmente.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

Nuestras vidas no sólo están ocupadas, sino que también son ruidosas. Pero si pretendemos cambiar nuestras vidas y descubrir su significado, profundizarlas y crecer verdaderamente en conciencia, tendremos que arraigarnos en el silencio, arraigarnos en el espíritu, en el misterio cuya profundidad nunca puede ser sondeada y cuyo significado se encuentra solamente en la consumación de esa unión. Cada uno es llamado a entrar en este misterio con asombro, con todo nuestro ser, en la total y completa inmediatez del momento presente, que es el momento eterno de Dios. Ser tocados por esta maravilla es reverenciar y, por lo tanto, conocer con una certeza absoluta que parte de nuestra propia experiencia, que la energía de la creación y la fuerza del amor, habitan en el corazón humano, en el silencio y la quietud de la pura conciencia.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

SÁBADO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Juan Rusbroquio

Una cosa es orar con atención con la participación del corazón; otra es descender con la mente al templo del corazón y desde allí ofrecer una oración mística llena de gracia y poder divinos.

La segunda es el resultado de la primera. La atención de la mente durante la oración conduce al corazón a la compasión: con el fortalecimiento de la atención, la compasión del corazón y de la mente se convierte en la unión del corazón y la mente. Finalmente, cuando la atención se adueña de la oración, la mente desciende al corazón para el servicio más profundo y sagrado de la oración.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

BONNEVAUX ORACIÓN DIARIA

06

ORACÍON DIARIA 3ª SEMANA

El monasterio comparte de una manera profunda la responsabilidad de sanar a aquellos – cada vez más numerosos en nuestra sociedad - que han sido heridos por esta falta de experiencia de amor.

WCCM
LATINOAMÉRICA

SÁBADO

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 62
En Dios sólo descansa el alma mía, de él espero mi salvación.
Sólo él es mi roca y mi salvador, si es mi fortaleza, no he de vacilar.
¿Hasta cuándo se lanzan todos contra uno, para juntos demolerlo como se echa abajo un muro, como se derriba una cerca?
Todos sus proyectos son sólo engaños, su placer es mentir; con lo falso en la boca ellos bendicen, y en su interior maldicen.
Sólo en Dios tendrás tu descanso, alma mía, pues de él me viene mi esperanza.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Tercer Mundaka Upanishads

Dos pájaros, inseparables amigos, se posan en el mismo árbol. Uno de ellos come el fruto dulce, mientras el otro lo mira en silencio sin probar bocado.
En el mismo árbol está sentado el hombre, sufriendo, confuso por su propia impotencia. Pero cuando ve al Señor y conoce su gloria, su corazón se llena de alegría y el sufrimiento desaparece.
La primera es el alma humana que, descansando en aquel árbol, aunque activa, se siente triste en su imprudencia. Pero al contemplar el poder y la gloria del Espíritu superior, se libera de la tristeza. Cuando el sabio vidente contempla en gloria dorada al Señor, al Espíritu, al Creador del dios de la creación, entonces deja atrás el bien y el mal y en pureza se dirige a la unidad suprema.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 95
Vengan, alegres demos vivas al Señor, aclamemos a la Roca que nos salva; partamos a su encuentro dando gracias; aclamémosle con cánticos.
Pues el Señor es un Dios grande, un rey grande por encima de todos los dioses.
En su mano están las bases de la tierra y son suyas las cumbres de los montes.
Suyo es el mar, él fue quien lo creó, y la tierra firme, que formaron sus manos.
¡Entremos, agachémonos, postrémonos; de rodillas ante el Señor que nos creó!'
Pues él es nuestro Dios y nosotros el pueblo que él pastorea, el rebaño bajo su mano. Ojalá pudieran hoy oír su voz.
No endurezcan sus corazones como en Meribá, como en el día de Masá en el desierto, allí me desafiaron sus padres y me tentaron, aunque veían mis obras.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Dhamapadda

En verdad vivimos bien felices, sin odios entre los que odian. Entre los hombres que odian sin odios vivimos. En verdad vivimos bien felices, sin aflicciones entre los afligidos. Entre los hombres afligidos sin aflicciones vivimos. En verdad vivimos bien felices, sin empeños entre los que se empeñan. Entre los hombres que se empeñan sin empeños vivimos. En verdad vivimos bien felices sin nada nuestro. Como los Dioses Radiantes estaremos nutriéndonos del deleite. Venciendo, uno engendra odio. El vencido yace sufriendo. Habiendo abandonado la victoria y la derrota, el pacífico yace feliz. No hay fuego como la pasión; no hay crimen como el odio; no hay sufrimiento como los agregados; no hay felicidad superior a la Paz.
El hambre es la mayor enfermedad; las formaciones son el mayor sufrimiento. Comprendiendo esto de acuerdo con la realidad, [uno realiza] el Nibbana, la Felicidad Suprema.
La salud es la mejor ganancia; el contentamiento es la mejor riqueza; alguien de confianza es el mejor?

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

DOMINGO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio **Lucas 24:13-35**

Aquel mismo día dos discípulos se dirigían a un pueblecito llamado Emaús, que está a unos doce kilómetros de Jerusalén, e iban conversando sobre todo lo que había ocurrido. Mientras conversaban y discutían, Jesús en persona se les acercó y se puso a caminar con ellos, pero algo impedía que sus ojos lo reconocieran. El les dijo: «¿De qué van discutiendo por el camino?» Se detuvieron, y parecían muy desanimados. Uno de ellos, llamado Cleofás, le contestó: «¿Cómo? ¿Eres tú el único peregrino en Jerusalén que no está enterado de lo que ha pasado aquí estos días?»
«¿Qué pasó?» les preguntó. Le contestaron: «¡Todo el asunto de Jesús Nazareno!' Era un profeta poderoso en obras y palabras, reconocido por Dios y por todo el pueblo. Pero nuestros sumos sacerdotes y nuestros jefes renegaron de él, lo hicieron condenar a muerte y clavar en la cruz. Nosotros pensábamos que él sería el que debía liberar a Israel. Pero todo está hecho, y ya van dos días que sucedieron estas cosas. En realidad, algunas mujeres de nuestro grupo nos han inquietado, pues fueron muy de mañana al sepulcro y, al no hallar su cuerpo, volvieron hablando de una aparición de ángeles que decían que estaba vivo.
Algunos de los nuestros fueron al sepulcro y hallaron todo tal como habían dicho las mujeres, pero a él no lo vieron.» Entonces él les dijo: «¡Qué poco entienden ustedes y qué lentos son sus corazones para creer todo lo que anunciaron los profetas! ¿No tenía que ser así y que el Mesías padeciera para entrar en su gloria?'» Y les interpretó lo que se decía de él en todas las Escrituras, comenzando por Moisés y siguiendo por los profetas.
Al llegar cerca del pueblo al que iban, hizo como que quisiera seguir adelante, pero ellos le insistieron diciendo: «Quédate con nosotros, ya está cayendo la tarde y se termina el día.» Entró, pues, para quedarse con ellos. Y mientras estaba en la mesa con ellos, tomó el pan, pronunció la bendición, lo partió y se los dio. En ese momento se les abrieron los ojos y lo reconocieron, pero él desapareció. Entonces se dijeron el uno al otro: «¿No sentíamos arder nuestro corazón cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 113-120
Odio los corazones repartidos y amo tu Ley.
Tú eres mi refugio y mi escudo, he puesto en tu palabra mi esperanza.
Apártense de mi, agentes del mal, para que guarde los mandamientos de mi Dios.
Sostenme según tu palabra, y viviré, que no sea en vano mi esperanza.
Sé mi apoyo y estaré salvado, que tus preceptos sean siempre mis delicias.
Desprecias a los que abandonan tus preceptos, sus proyectos no son más que mentira.
Los malos del país son para ti la escoria, por eso yo amo tus testimonios.
Ante ti mi carne tiembla de miedo, tus juicios me llenan de temor.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Durante la mayor parte de nuestra vida, vivimos en el nivel superficial, reaccionando casi siempre a lo mediático. Pero, en la meditación no reaccionamos ante estímulos externos. Aprendemos más bien a vivir desde las profundidades de nuestro ser, en donde encontramos y respondemos al supremo y único estímulo: nuestro Creador. Cuando nos alineamos en respuesta a esa fuente que nos ha llamado a la existencia, comenzamos a ser la persona que estamos llamados a ser. Ser la persona que somos significa disfrutar el don de nuestra propia creación, antes que y más allá de todo deseo, toda expectativa y toda demanda. Los padres monásticos primitivos describieron este estado como el estado en el que somos uno más allá de todo deseo, porque somos absolutamente completados por la plenitud de Dios. Ser uno, es ser pleno. Disponemos de todo lo necesario para alcanzar la unicidad, la plenitud, para pasar más allá de todo deseo indeseable porque este sólo complica y divide lo que está destinado a ser simple y unido.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

DOMINGO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Teresa de Lisieux

Jesús ha querido darme luz acerca de este misterio. Puso ante mis ojos el libro de la naturaleza y comprendí que todas las flores que él ha creado son hermosas, y que el esplendor de la rosa y la blancura del lirio no le quitan a la humilde violeta su perfume ni a la margarita su encantadora sencillez... Comprendí que si todas las flores quisieran ser rosas, la naturaleza perdería su gala primaveral y los campos ya no se verían esmaltados de florecillas...

Eso mismo sucede en el mundo de las almas, que es el jardín de Jesús. El ha querido crear grandes santos, que pueden compararse a los lirios y a las rosas; pero ha creado también otros más pequeños, y éstos han de conformarse con ser margaritas o violetas destinadas a recrear los ojos de Dios cuando mira a sus pies. La perfección consiste en hacer su voluntad, en ser lo que él quiere que seamos...

Silencio (1 minuto)

Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 23
El Señor es mi pastor: nada me falta; en verdes pastos él me hace reposar. A las aguas de descanso me conduce, y reconforta mi alma. Por el camino del bueno me dirige, por amor de su nombre.
Aunque pase por quebradas oscuras, no temo ningún mal, porque tú estás conmigo con tu vara y tu bastón, y al verlas voy sin miedo.
La mesa has preparado para mí frente a mis adversarios, con aceites perfumas mi cabeza y rellenas mi copa.
Irán conmigo la dicha y tu favor mientras dure mi vida, mi mansión será la casa del Señor por largos, largos días.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Fátima al-Nisaburiya
Cuando Dios ignora a la gente,
vagarán sin rumbo por las plazas de todas las ciudades
y parlotearán constantemente con todas las lenguas.
Cuando Dios no ignora a la gente
los silencia excepto por la verdad
y les obliga a guardarle reverencia y sinceridad.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM
LATINOAMÉRICA

LUNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 34
Bendeciré al Señor en todo tiempo, no cesará mi boca de alabarlo.
Mi alma se gloría en el Señor: que lo oigan los humildes y se alegren.
Engrandezcan conmigo al Señor y ensalcemos a una su nombre.
Busqué al Señor y me dio una respuesta y me libró de todos mis temores.
Mírenlo a él y serán iluminados y no tendrán más cara de frustrados.
Este pobre gritó y el Señor lo escuchó, y lo salvó de todas sus angustias.
El ángel del Señor hace sus rondas junto a los que le temen y los guarda.
Gusten y vean cuán bueno es el Señor ¡dichoso aquel que busca en él asilo!
Teme al Señor, pueblo de los santos, pues nada les falta a los que le temen.
Los ricos se han quedado pobres y con hambre, pero a los que buscan al Señor nada les falta.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Tao Te Ching

Hablar poco es lo natural.
Un huracán no dura toda la mañana.
Un aguacero no dura todo un día.
¿Quién hace estas cosas?
El cielo y la tierra.

Si las cosas del cielo y la tierra no pueden durar eternamente, ¿cómo las cosas del hombre?

Así, quien sigue el Tao se une al Tao.
Quien sigue a la virtud, se une a la virtud.
Quien sigue el defecto, se une al defecto.
Quien se identifica con una de estas cosas, por ella es acogido.

Pero a esto no se da suficiente crédito.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

LUNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Lucas 10:38-42
Siguiendo su camino, entraron en un pueblo, y una mujer, llamada Marta, lo recibió en su casa.
Tenía una hermana llamada María, que se sentó a los pies del Señor y se quedó escuchando su palabra.
Mientras tanto Marta estaba absorbida por los muchos quehaceres de la casa.

En cierto momento Marta se acercó a Jesús y le dijo: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sola para atender? Dile que me ayude.»
Pero el Señor le respondió: «Marta, Marta, tú andas preocupada y te pierdes en mil cosas: una sola es necesaria. María ha elegido la mejor parte, que no le será quitada.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

LUNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 121-128
He actuado con derecho y con justicia, no me entregues a mis opresores.
Defiende la causa de tu servidor, no dejes que me opriman los soberbios.
Por tu salvación mis ojos languidecen, y por tu justa palabra.
Según tu amor actúa con tu siervo, y enséñame tus preceptos.
Soy tu servidor, dame inteligencia para que conozca tus testimonios.
Señor, es tiempo de que actúes, pues se viola tu Ley; al verlo amo más tus mandamientos, los aprecio más que el oro fino. Me regulo por todos tus preceptos y odio cualquier camino de mentira.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Si uno no ha sido amado es un ser herido, sin vida en el centro de su ser donde la conciencia de Dios se despierta para realizarlo como persona y liberar el don divino de poder amar a otros, de apartarse de su yo. El monasterio comparte de una manera profunda la responsabilidad de sanar a aquellos – cada vez más numerosos en nuestra sociedad - que han sido heridos por esta falta de experiencia de amor.

Pero también el monasterio es un lugar donde en toda simplicidad y estabilidad, un testigo viviente se va formando en la capacidad humana de amar y en la posibilidad de ser transformado por la experiencia directa del amor de Dios en el centro, en el corazón de cada persona. Es un lugar que atestigua la libertad de Dios de actuar como El dispone, de trascender leyes y convenciones por las cuales las personas tienen que limitar su diario vivir y sus relaciones. Un monasterio es un centro de oración solo en la medida en que es una comunidad de amor: la oración es estar abiertos al amor, el monasterio es la comunicación de este amor a todos dentro de él y a todos aquellos que lo encuentran. Sobre todo es una sociedad plenamente humana que va más allá de las convenciones materialistas para ser más personal, más humana, y por lo tanto para recibir y compartir el regalo sin precio de conocer la experiencia de ser amado y así reconocer el poder del amor para sanar y redimir. De esta experiencia humana se abre en las personas una profundidad que es la profundidad misma de la oración.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

CONTENIDOS

LUNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Rainer Maria Rilke

Apacible amigo, que has llegado
hasta este punto,
siente como tu respiración
expande el espacio alrededor.
Que esta oscuridad sea un
campanario, y tu la campana.

Y cuando suenas,
el repiqueteo se vuelve tu
fuerza.

Acúnate, crece hacia adelante
y atrás

Como se siente ese dolor tan
intenso?
Si el nectar es amargo,
conviértete en vino.

En esta noche incontenible,
se lo inasible que espera allí
donde tus sentidos se
entrelazan,
y todo aquello que descubras
allí.

Y si, aún asi, el mundo deja de
escucharte,
susurra a la tierra muda: Fluyo.
Y al agua que corre dile: Soy.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

LUNES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 91
Es bueno dar gracias al Señor y celebrar tu nombre, Dios Altísimo, proclamar tu amor por la mañana y tu fidelidad durante la noche, con liras de diez cuerdas y cítara y un suave acompañamiento de arpa.
Pues me alegras, Señor, con tus acciones; yo exclamo al ver las obras de tus manos: ¡Cuán grandes son tus obras, oh Señor, y cuán profundos son tus pensamientos!
El justo crecerá como palmera, se alzará como cedro del Líbano.
Los plantados en la casa del Señor darán flores en los patios de nuestro Dios.
Aún en la vejez tendrán sus frutos pues aún están verdes y floridos, para anunciar cuán justo es el Señor: El es mi Roca, en él no existe falla.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Kabir
El Señor está en mí, el Señor está en ti, como la vida está en cada simiente.
Renuncia a un falso orgullo, ¡oh, mi servidor!, y busca en ti a tu Señor.
Un millón de soles irradia Su luz.
Un océano azul se extiende en el cielo. La fiebre de la vida se aplaca y todos mis faltas se lavan cuando permanezco en el seno mismo del mundo. Escucha las campanas y los tambores de la Eternidad.
¡Regocíjate en el amor! La lluvia cae sin agua y los ríos son torrentes de luz.
Sólo el Amor puede penetrar al mundo, y pocos son los que saben estas cosas.
Están ciegos los que quieren verlas a la luz de la razón, de esa misma razón que es la causa del alejamiento. ¡El Palacio está tan distante de la razón! ¡Bendito Kabir, que puede, en el seno de la dicha infinita, cantar en sí mismo el cántico del encuentro del alma con el Alma, el cántico del olvido de las penas, el cántico que supera todo cuanto penetra en nosotros y todo cuanto emana de nosotros!

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 111
¡Aleluya!
¡Feliz de los que temen al Señor y valoran mucho sus mandamientos! Su semilla será pujante en el país, los retoños de las personas buenas serán benditos. Habrá en su casa bienes y riquezas, y su honradez, que durará para siempre. Brilla como luz en las tinieblas para los de recto corazón; él comprende, es clemente y justo. Le va bien al compasivo y que presta, y lleva sus negocios en conciencia, pues nada logrará perturbarlo: el recuerdo del justo será eterno. No tiene miedo a las malas noticias, pues en su corazón confía en el Señor; su corazón está firme, nada teme, al final, despreciará a sus adversarios. Es generoso en dar a los pobres, su honradez permanece para siempre, su cuerno aumenta en gloria.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Svetasvatara Upanishad
Es necesario reconocer a aquel que reside permanentemente en uno mismo, más allá del cual no hay nada que conocer. Cuando se reconoce al verdadero sujeto de la experiencia, o al que conoce al objeto sensible, y a quien lo impele, todo está dicho. Tal es el triple brahmán. Así como la aparición del fuego es imperceptible mientras yace en la matriz de la que surge, sin que por ello se destruya su esencia, y se vuelve perceptible al friccionar dos trozos de madera, también es possible percibir a ambos con el cuerpo mediante la sílaba OM. Quien se sirve de su cuerpo como leño inferior y de la sílaba OM como leño superior, y se consagra a friccionar-los con la meditación, consigue ver lo divino tal como algo que antes hubiera estado oculto.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

WCCM LATINOAMÉRICA

MARTES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Lucas 3:1-14

Era el año quince del reinado del emperador Tiberio. Poncio Pilato era gobernador de Judea, Herodes gobernaba en Galilea, su hermano Filipo en Ituraea y Traconítide, y Lisanias en Abilene; Anás y Caifás eran los jefes de los sacerdotes. En este tiempo la palabra de Dios le fue dirigida a Juan, hijo de Zacarías, que estaba en el desierto.
Juan empezó a recorrer toda la región del río Jordán, predicando bautismo y conversión, para obtener el perdón de los pecados. Esto ya estaba escrito en el libro del profeta Isaías: Oigan ese grito en el desierto: Preparen el camino del Señor, enderecen sus senderos. Las quebradas serán rellenadas y los montes y cerros allanados. Lo torcido será enderezado, y serán suavizadas las asperezas de los caminos. Todo mortal entonces verá la salvación de Dios.
Juan decía a las muchedumbres que venían a él de todas partes para que las bautizara: «Raza de víboras, ¿cómo van a pensar que escaparán del castigo que se acerca?'
Produzcan los frutos de una sincera conversión, pues no es el momento de decir: `Nosotros somos hijos de Abrahán´.
Yo les aseguro que Dios puede sacar hijos de Abrahán también de estas piedras.
El hacha ya está puesta a la raíz de los árboles, y todo árbol que no dé buen fruto será cortado y arrojado al fuego.»
La gente le preguntaba: «¿Qué debemos hacer?»
El les contestaba: «El que tenga dos capas, que dé una al que no tiene, y el que tenga de comer, haga lo mismo.»

Vinieron también cobradores de impuestos para que Juan los bautizara. Le dijeron: «Maestro, ¿qué tenemos que hacer?»
Respondió Juan: «No cobren más de lo establecido.»

A su vez, unos soldados le preguntaron: «Y nosotros, ¿qué debemos hacer?' Juan les contestó: «No abusen de la gente, no hagan denuncias falsas y conténtense con su sueldo.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 129-136
Maravillosos son tus testimonios por eso mi alma los guarda.
Exponer tus palabras es dar luz y abrir la inteligencia de los sencillos.
Abro una boca grande para aspirar, pues estoy ávido de tus mandamientos.
Vuélvete a mí y ten de mí piedad, como los que aman tu nombre lo merecen.
Afirma con tu palabra mis pasos, no dejes que me domine algún mal.
Líbrame de la opresión del hombre, para que pueda observar tus ordenanzas.
Haz brillar tu faz sobre tu siervo y enséñame tus preceptos.
De mis ojos han brotado ríos de lágrimas, al ver que no se observa tu Ley.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
La verdadera comunidad consiste en el proceso por el cual cada uno atrae al otro a la luz del ser verdadero, apoyándose unos a otros en el logro de nuestra vocación de convertirnos en las personas a las que estamos llamados a ser.
En este proceso, compartimos una experiencia de profundización de la calidad realmente gozosa de la vida y de vivir, a medida que descubrimos más y más de la plenitud de la vida en esta fe amorosa que compartimos con nuestros hermanos y hermanas.
El requisito previo a este proceso es un reconocimiento mutuo de nuestra propia importancia y de la infinita importancia, el valor infinito de cada uno. Y esta importancia y valor infinito que poseemos, lo poseemos porque poseemos el Espíritu de Dios que mora en nosotros.
Reconocemos éstas como realidades presentes, y nuestra capacidad de experimentar y responder a la realidad del otro depende directamente de nuestra capacidad para dejar que el otro sea.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MARTES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Etty Hillesum

“Dentro de mí hay un pozo muy profundo. Y ahí dentro está Dios. A veces me es accesible. Pero a menudo hay piedras y escombros taponando ese pozo y entonces Dios está enterrado. Hay que desenterrarlo de nuevo.

Me imagino que hay gente que reza con los ojos dirigidos hacia arriba. Ellos buscan a Dios fuera de sí mismos. También hay otras personas que agachan la cabeza profundamente y que la esconden entre sus manos; creo que esa gente busca a Dios dentro de sí misma”

Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 145
¡Aleluya! ¡Alaba al Señor, alma mía!
Mientras viva yo quiero alabar al Señor, quiero salmodiar para el Señor mientras exista.
No pongas tu confianza en los que mandan, ni en el mortal, que no puede salvarte; no bien se le va el alma, vuelve al polvo, y ese día se acaban sus proyectos.
Dichoso aquel que al Dios de Jacob tiene de ayuda y pone su esperanza en el Señor, su Dios, en el que hizo los cielos y la tierra, el mar y todo cuanto ellos encierran. El su lealtad conserva siempre, y su justicia da a los oprimidos, proporciona su pan a los hambrientos. El Señor deja libres a los presos.
Él Señor da la vista a los ciegos, el Señor endereza a los encorvados, el Señor ama a los justos; da el Señor protección al forastero, y reanima al huérfano y a la viuda, mas desvía el camino de los malvados.
El Señor reina para siempre, tu Dios, Sión, de generación en generación.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Sutra del Corazon

Los Budas del pasado, del presente y del futuro, a través de la sabiduría de la otra orilla, han alcanzado la iluminación suprema (anuttara-samyak-sambodhi). Esta sabiduría es como un mantra que tiene un gran poder para iluminar a los perdidos en la oscuridad de la ignorancia. No hay mayor mantra que éste. No tiene ningún equivalente. Es capaz de destruir todo tipo de sufrimiento. (Por lo tanto proclamemos el mantra para alabar la sabiduría que viene de la otra orilla.)

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 42
Como anhela la cierva estar junto al arroyo, así mi alma desea, Señor, estar contigo.
Sediento estoy de Dios, del Dios de vida; ¿cuándo iré a contemplar el rostro del Señor?'
Lágrimas son mi pan de noche y día, cuando oigo que me dicen sin cesar:
'¿Dónde quedó su Dios?'
Es un desahogo para mi alma, acordarme de aquel tiempo, en que iba con los nobles hasta la casa de Dios, entre vivas y cantos de la turba feliz.
¿Qué te abate, alma mía, por qué gimes en mí? Pon tu confianza en Dios que aún le cantaré a mi Dios Salvador.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Tao Te Ching
Extiende el vacío hasta el límite.
Preserva con tranquilidad el equilibrio.
Todo lo que ocurre surge conjuntamente.
Espero su regreso.

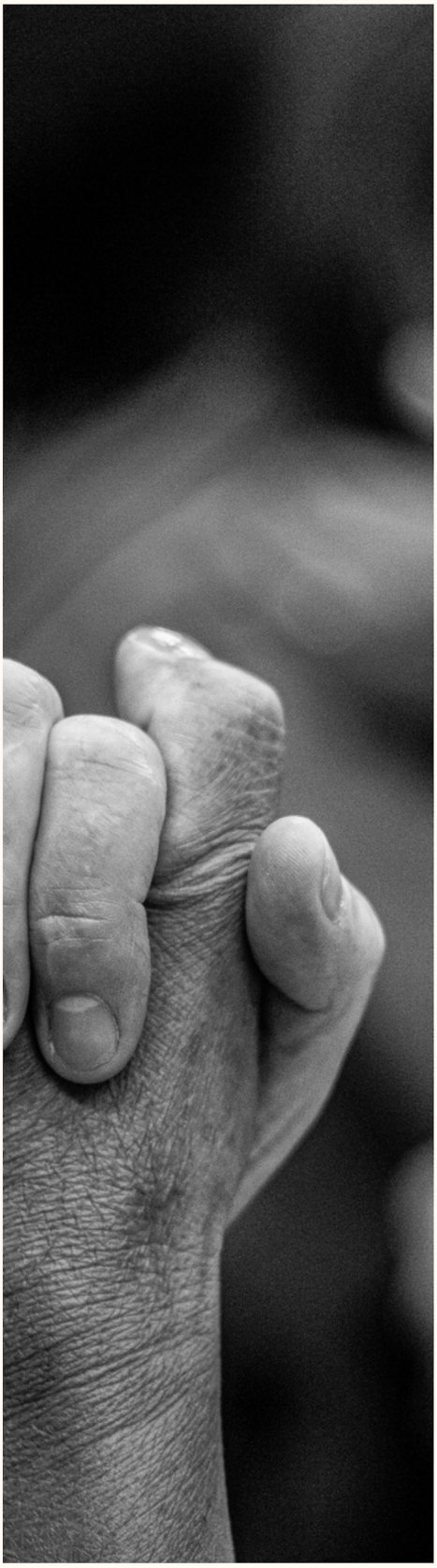
En el Tao de los cielos, las cosas ocurren en grandes números,
pero cada una regresa y retorna a su raiz.
A esto se le llama "equilibrio".

En tanto al equilibrio, es retornar a la continuidad, de lo que ocurre.
Retornar a la continuidad es ser constante.
Entender lo constante es ser sabio.
No entender lo constante es ser imprudente e insensato.
Si se es imprudente e insensato, las acciones conducen a la desgracia.
Entender lo constante es ser incluyente.
Ser incluyente es ser imparcial.
Ser imparcial es ser como un rey.
Ser como un rey es ser como los cielos.
Ser como los cielos es ser como el Tao.
El Tao es lo perdurable; y si se es como el Tao, hasta el final de los días se estará fuera de peligro.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MIÉRCOLES



ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Lucas 6:27-35
«Yo les digo a ustedes que me escuchan: amen a sus enemigos, hagan el bien a los que los odian, bendigan a los que los maldicen, rueguen por los que los maltratan. Al que te golpea en una mejilla, preséntale también la otra. Al que te arrebata el manto, entrégale también el vestido. Da al que te pide, y al que te quita lo tuyo, no se lo reclames. Traten a los demás como quieren que ellos les traten a ustedes.
Porque si ustedes aman a los que los aman, ¿qué mérito tienen? Hasta los malos aman a los que los aman. Y si hacen bien a los que les hacen bien, ¿qué gracia tiene? También los pecadores obran así. Y si prestan algo a los que les pueden retribuir, ¿qué gracia tiene? También los pecadores prestan a pecadores para que éstos correspondan con algo.
Amen a sus enemigos, hagan el bien y presten sin esperar nada a cambio. Entonces la recompensa de ustedes será grande y serán hijos del Altísimo, que es bueno con los ingratos y los pecadores.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

MIÉRCOLES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 137-144
Tú eres justo, Señor, y rectos son tus juicios.
Has dictado tus testimonios con justicia y con toda verdad.
Me consumo de indignación, pues mis adversarios olvidan tus palabras.
Tu palabra está totalmente comprobada, por eso tu servidor la ama.
Aunque soy poca cosa y despreciable, no me olvido de tus ordenanzas.
Tu justicia es justicia eternamente y tu Ley es verdad.
Si me asaltan la angustia y la ansiedad, tus mandamientos aún son mis delicias.
Tus testimonios son justicia eterna, dame inteligencia y viviré.

Silencio (1 minuto)

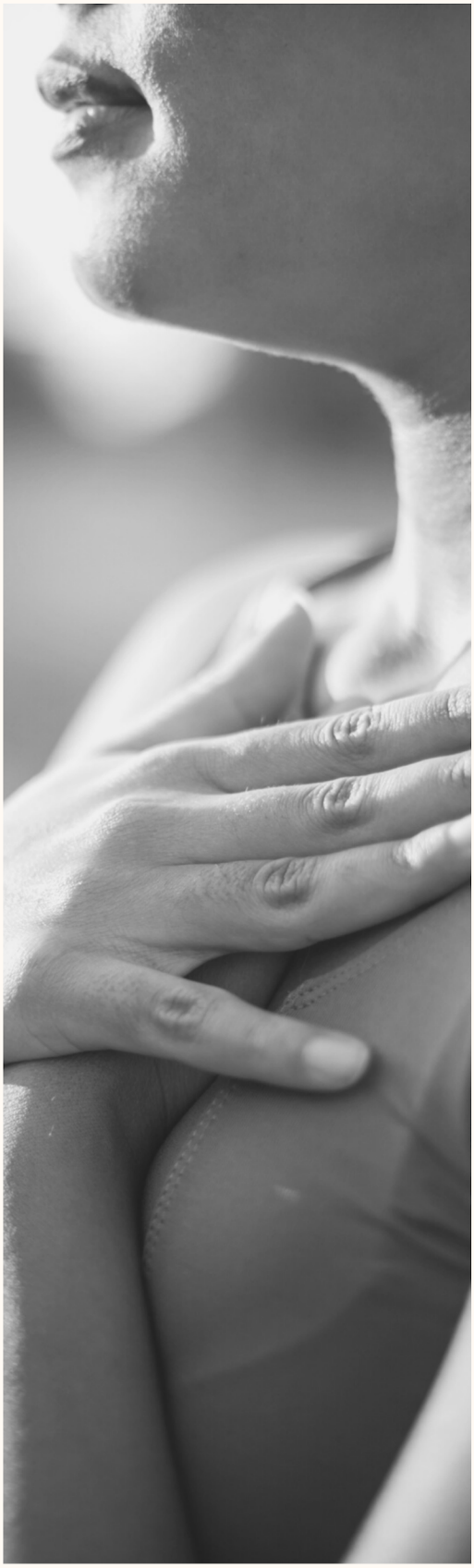
Una lectura de John Main
Como cristianos de hoy, deberíamos reflexionar profundamente sobre la noción del silencio de Dios. Antes que escucháramos la Palabra, la Palabra ya estaba en Dios. Leemos esto en el Evangelio de Juan. Y cuando la Palabra fue pronunciada, se convirtió en la revelación de un misterio que permaneció escondido en la oscuridad y en el silencio, desde el principio de los tiempos. Hay una sensación real cuando nuestro llamado personal a conocer y servir a Dios tiene las mismas características. Porque antes de que Dios nos llame para conocerlo y antes de que nos llame para servirlo, Dios ya nos conoce y nos ama desde el útero materno. Esto también es parte del misterio del silencio del que todos participamos inconscientemente.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MIÉRCOLES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA



Una lectura de Karl Rahner

¿O es tu silencio una respuesta a mi queja de su silencio?

Así ha de ser, porque eres la última, aunque incomprensible, respuesta a todas las preguntas de mi corazón.

Yo sé por qué guardas silencio: tu silencio es la estancia sin límites en la cual mi amor sólo puede existir en tu amor por la acción de la fe.

Si tu amor hacia mí se me hubiera revelado en esta vida terrena, manifestándome claramente que soy amado por ti, ¿entonces cómo podría demostrarte...la fidelidad de mi amor? ¿Cómo podría salirme por la fe..hacia tu mundo y entrar dentro de tu corazón?

Para que mi amor se descubra en la fe, tu amor se ha ocultado en el silencio de tu quietud. Me has abandonado para que yo te encuentre. Porque si estuvieras conmigo siempre me encontraría sólo a mí al buscarte a ti. Debo salir de mí si he de encontrarte allí donde Tú puedes ser Tú mismo.

Porque tu amor es infinito, únicamente puede vivir en tu infinitud, y porque me quieres mostrar tu amor infinito, me lo has escondido en mi finitud y me llamas para que salga de ella. Y mi fe en ti no es otra cosa que el oscuro camino en la noche, entre la casa desamparada de mi vida, con sus reducidas y pobremente iluminadas estancias, y la luz de tu vida eterna.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 130
Señor, mi corazón no es engreído ni mis ojos altaneros: no he tomado un camino de grandezas ni de prodigios que me superaran.

Al contrario, tranquila y en silencio he mantenido mi alma, como un niño saciado que se aprieta a su madre; mi alma en mí nada reclama.

¡Que Israel cuente con el Señor, desde ahora y para siempre!

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Isa Upanishad

Hay un disco de oro,
Le está cubriendo el rostro a la verdad.
¡Descúbrelo, Pusan, para que pueda verlo quien es fiel!
Señor, único sabio, Tú que eres el Sol y que eres Yama, Hijo de Prajapati,
Abísmate en tu luz para que vea
Tu hermosísimo rostro.

También soy el espíritu que está ahí.
Que mi aliento se funda
Con el aliento inmortal,
Y que quede en cenizas este cuerpo.
OM, entendimiento,
Recuerda bien lo hecho.
Recuerda, entendimiento,
Lo hecho, no lo olvides.

Oh Fuego venerable,
Tú que ves en lo oculto,
Dígnate a conducirnos
Por el camino recto.
Líbranos de quebrantos
y llévanos a ti.
Bendito eternamente
Sea tu claro nombre
y alabado.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

JUEVES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

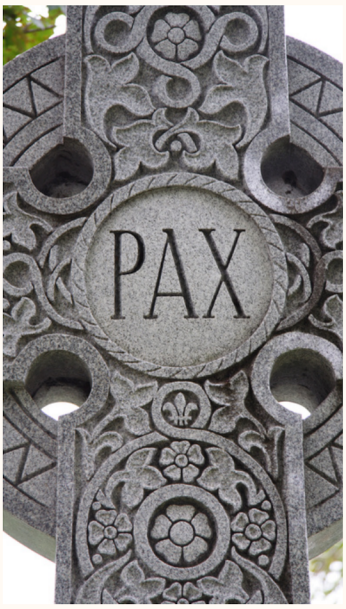
Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 34 :12-16

Vengan, hijos, y
pónganme atención,
quiero enseñarles el
temor del Señor.
¿Cuál es la persona que
anhela vivir y desea
gozar días felices?
Guarda tu lengua del mal,
tus labios de palabras
mentirosas.
Apártate del mal y haz el
bien, busca la paz y
ponte a perseguirla.

Silencio (1 minuto)



Una lectura del Bhagavad-Gita
El alma es fiel amiga del hombre, solo cuando ha sido conquistada por el Espíritu. Para un hombre carente de voluntad que aún no ha conquistado su alma, esta puede convertirse en su propio enemiga.
Sólo cuando el alma encuentre la paz, él estará en paz: entonces su alma se ha unido a Dios.
Tanto si hace frio como calor, en el placer tanto como en el dolor, tanto en la gloria como en la desgracia, él siempre permanece unido a ÉL.
Aquél que halla su felicidad en la visión interior del Conocimiento, tiene sujetos sus sentidos y gozoso el corazón, debido a la experiencia de su propia vida interior. Sólo entonces puede reconocérsele como un Yogui en armonía. Una vez alcanzado este estado, para él, el oro no tiene más valor que las piedras de la tierra.
Él ha escalado las alturas de su alma y con ecuanimidad contempla a sus parientes, amigos y compañeros, al igual que a los desconocidos, los que le muestran indiferencia, e incluso a aquéllos que le odian. Él ve a todos iguales desde ese estado de paz interior.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Evangelio Lucas 18:15-17
Le traían también niños pequeñitos para que los tocara, pero los discípulos empezaron a reprender a esas personas. Jesús pidió que se los trajeran, diciendo: «Dejen que los niños vengan a mí y no se lo impidan, porque el Reino de Dios pertenece a los que son como ellos. En verdad les digo que el que no reciba el Reino de Dios como un niño no entrará en él.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

JUEVES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 145-152
Te invoco, Señor, con todo el corazón, respóndeme, pues quiero observar tus preceptos.
Yo a ti clamo, sálvame, pues quiero guardar tus testimonios.
Me adelanto a la aurora para clamarte, espero en tus palabras.
Mis ojos se adelantaron a las horas y volví a meditar tu palabra.
Por tu amor, Señor, oye mi voz, hazme vivir según tus juicios.
Mis perseguidores se adhieren al crimen, pero se alejan de tu Ley.
Tú estás cerca, Señor, y todos tus mandamientos son verdad.
Lo que hace tiempo sé de tus testimonios es que los fundaste para siempre.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

Entonces el problema para nosotros es que el camino sea tan simple. “a no ser que sean como niños, no entrarán en el Reino de los cielos” (Mateo 18,3.), dijo Jesús. Les estoy hablando desde una tradición que se remonta a cientos de años atrás y que en los últimos dos mil años ha sido seguida por hombres y mujeres quienes, al practicarla, se han hecho santos, lo que significa que son “plenamente humanos: compasivos, gentiles, comprensivos y, por sobre todo, llenos de gozo”. El gozo viene de la santidad: es decir, del hecho de habernos descubierto a nosotros mismos, y encontrado en nosotros mismos nuestra propia similitud con Dios; Dios que, como nos dice San Juan, es amor.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de Edith Stein
Yo misma puedo ser una no creyente, y, sin embargo, comprender (por empatía) que otro sacrifique a su fe todos los bienes que posee (...) Cuando otros, a su vez, organizan por completo su vida para adquirir bienes materiales que me importan poco, y posponen el resto, veo que les quedan cerrados unos ámbitos superiores, pero los entiendo también.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

JUEVES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 36
Señor, tu amor está sobre los cielos y tu fidelidad pasa las nubes.
Como los altos montes es tu justicia, y tus decretos como los abismos; Señor, tú ayudas a hombres y animales: ¡qué valiosa es tu gracia! A ti acuden los hijos de Adán, debajo de tus alas se refugian; se sacian con lo mejor de tu casa, y le quitas la sed en tu río de delicias.
En ti se halla la fuente de la vida, y es por tu luz que vemos la luz.
Conserva tu amor a los que te conocen, tu premio a los de recto corazón.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Chuang Tzu

Cuando un arquero dispara porque sí,
está en posesión de toda su habilidad.
Si está disparando por ganar una hebilla de bronce,
ya está nervioso.
Si el premio es de oro,
se ciega
o ve dos blancos...
¡Ha perdido la cabeza!

Su habilidad no ha variado. Pero el premio lo divide. Está preocupado.
Piensa más en vencer
que en disparar...
Y la necesidad de ganar
le quita poder.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 51
Ten piedad de mí, oh Dios, en tu bondad, por tu gran corazón, borra mi falta.
Que mi alma quede limpia de malicia, purifica mis faltas.
Pues mi falta yo bien la conozco y mi debilidad está siempre ante mí.
Contra ti, contra ti sólo fallé, lo que es malo a tus ojos hice.
Por eso en tu sentencia tú eres justo, no hay reproche en el juicio de tus labios.
Tú ves mi debilidad desde el seno de mi madre.

Mas tú quieres rectitud de corazón, y me enseñas en secreto lo que es sabio.
Rocíame con agua, y quedaré limpio; lávame y quedaré más blanco que la nieve.
Crea en mí, oh Dios, un corazón puro, renueva en mi interior un firme espíritu.
No alejes tu rostro de mi ni me retires tu Espíritu Santo.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Guru Granth Sahib

Cuando el hombre habita en su ego, anda aquí y allá enloquecido, y es un extraño para sí mismo, pero cuando se vuelve el polvo que pisan los pies de todos, él ve al Todo Prevaleciente Señor en todos los corazones. De la humildad entonces proviene el fruto en donde uno descansa en Éxtasis. Sí, el Verdadero Guru (Maestro) solamente bendice a uno con esto.

Cuando alguien considera que otro es malo, entonces es a él a quien todos tratan de atrapar.

Cuando se quita de la proyección de que “esto es mío, el otro es tuyo”, entonces nadie es su enemigo ni nadie está apartado de él.

Cuando se aferra a su idea del “yo soy”, cae entonces en una trampa muy grande, pero cuando concibe al Creador de su vida, entonces para él no hay más rivalidad.

Cuando está aferrado al amor de sí mismo, la muerte lo tiene en su mira y es obligado a seguir en la ronda de vidas y muertes, pero cuando trasciende la dualidad, entonces entre él y el Señor Trascendente no hay ninguna separación.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Lucas 15:4-7
"Si alguno de ustedes pierde una oveja de las cien que tiene, ¿no deja las otras noventa y nueve en el desierto y se va en busca de la que se le perdió hasta que la encuentra?
Y cuando la encuentra, se la carga muy feliz sobre los hombros, y al llegar a su casa reúne a los amigos y vecinos y les dice: 'Alégrense conmigo, porque he encontrado la oveja que se me había perdido.´

Yo les digo que de igual modo habrá más alegría en el cielo por un solo pecador que vuelve a Dios que por noventa y nueve justos que no tienen necesidad de convertirse."

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 153-160
Mira mi miseria y líbrame,
pues no me he olvidado de
tu Ley.
Defiende mi causa y líbrame,
que me vivifique tu palabra.
La salvación está lejos de los
impíos, pues no se interesan
en tus preceptos.
Frecuentes son, Señor, tus
misericordias, hazme vivir
según tus juicios.
Muchos son mis
perseguidores y mis
enemigos, pero no me aparté
de tus testimonios.
Vi a los traidores y me dieron
asco, pues no respetan tu
palabra.
Mira cuánto amo tus
ordenanzas, Señor, hazme
vivir según tu gracia.
El principio de tu palabra es
la verdad, tus juicios son
justos para siempre.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
"...El desafío nuestro, como cristianos, no es tratar de convertir a las personas que nos rodean a nuestra forma de creer, sino a amarlas, a ser nosotros mismos encarnaciones vivas de lo que creemos, vivir lo que creemos y amar lo que creemos".

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de san Juan de la Cruz
En este camino el entrar en camino es dejar su camino, o, por mejor decir, es pasar al término; y dejar su modo, es entrar en lo que no tiene modo, que es Dios; porque el alma* que a este estado llega, ya no tiene modos ni maneras, ni menos se ase ni puede asir a ellos.

Digo modos de entender, ni de gustar, ni de sentir, aunque en sí encierra todos los modos, al modo del que no tiene nada, que lo tiene todo; porque teniendo ánimo para pasar de su limitado natural interior y exteriormente, entra en límite sobrenatural que no tiene modo alguno, teniendo en sustancia todos los modos.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 103
¡Señor, qué numerosas son tus obras! Todas las has hecho con sabiduría, de tus criaturas la tierra está repleta!
Mira el gran mar, vasto en todo sentido, allí bullen en número incontable pequeños y grandes animales; por allí circulan los navíos y Leviatán que hiciste para entretenerte.
Todas esas criaturas de ti esperan que les des a su tiempo el alimento;
apenas se lo das, ellos lo toman, abres tu mano, y sacian su apetito.
Si escondes tu cara, quedan anonadados, recoges su espíritu, expiran y retornan a su polvo.
Si envías tu espíritu, son creados y así renuevas la faz de la tierra.
¡Que la gloria del Señor dure por siempre y en sus obras el Señor se regocije! él, que mira a la tierra y ésta tiembla, y si toca a los montes, echan humo.
Al Señor quiero cantar toda mi vida, salmodiar para mi Dios mientras yo exista.
Ojalá que le agrade mi poema, yo, como sea, me alegro en el Señor.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Dhammapada

Incluso los fastuosos carruajes reales envejecen. También el cuerpo envejece. Pero la Enseñanza de los Buenos nunca envejece. Así, lo Bueno permanece entre los Buenos.
Aquel que aprende poco, crece como un buey; crece en carne, pero no en sabiduría.
A través de muchas vidas he errado en el samsara buscando, buscando, pero no encontrando, al constructor de la casa. Sufrimiento total en este volver y volver a nacer.
¡Oh, constructor de la casa! Ahora te he percibido. No volverás a construir esta casa.
Todas las vigas han sido quebradas. Se ha aniquilado el soporte central. Mi mente ha
alcanzado lo incondicional.
Habiéndolo alcanzado, representa el fin del apego.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

SÁBADO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 34:17-23
El Señor tiene puestos sus ojos en los justos y sus oídos pendientes de sus clamores.
En cuanto gritan, el Señor los escucha, y los libra de todas sus angustias.
Él Señor está cerca del corazón deshecho y salva a los de espíritu abatido.
Aunque el justo padezca muchos males, de todos los librará el Señor.
El cuida con afán todos sus huesos, no le será quebrado ni uno de ellos.
El Señor libra el alma de sus siervos, el que se ampara en él no tendrá que pagar.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Isa Upanishad
Todo aquello que es,
Inerte o animado, Habita en el Señor.
Líbrate de lo vano, Nada hay que codiciar.
Si fijas en la vida tus propósitos,
Querrás vivir cien años por cumplirlos.
¿Harás así que el karma no te afecte?
Hay infiernos y mundos tenebrosos,
Allí acaban aquellos que del atman...
Serenísimo y quieto,
El Uno deja atrás la mente y mora en sí.
Los dioses no lo alcanzan, Vence a los más veloces.
Aire en que todo encuentra su existencia y su especie,
Por él se mueve el mundo,
Y es él quien administra el agua del origen.
Él es el movedor que no se mueve.
Lo distante y la suma cercanía.
Inmanente a este mundo, lo presencia.
Y en ese presenciarlo, lo trasciende...
Incorpóreo, pletórico De luz siendo la luz,
El siempre inmaculado...Invulnerable y poeta de todas las pasiones. Cimiento de los mundos, no se deja engañar.
La verdad es su orden, es el ser trascendente que impera por sí mismo, es la sabiduría que asiste a la razón.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Evangelio Lucas 6:36-38
Jesús dijo: «Sean compasivos como el Padre es compasivo de ustedes. No juzguen y no serán juzgados; no condenen y no serán condenados; perdonen y serán perdonados. Den, y se les dará; se les echará en su delantal una medida colmada, apretada y rebosante. Porque con la medida que ustedes midan serán medidos.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa
Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

SÁBADO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 161-169
Si bien los príncipes me perseguían sin razón, mi corazón temía más a tus palabras.
Tu palabra me llena de gozo como quien encuentra un gran tesoro.
Detesto la mentira, la aborrezco, pero eso sí que amo tu Ley.
Siete veces al día yo te alabo por tus juicios que son justos.
Una paz grande para los que aman tu Ley, nada podrá hacerlos tropezar.
Espero, Señor, tu salvación, y pongo en práctica tus mandamientos.
Mi alma toma en cuenta tus testimonios, los amo totalmente.
Observo tus ordenanzas, tus testimonios, a tu vista están todos mis caminos.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

Por este motivo es esencial que los cristianos se involucren con lo que el Evangelio llama "los pobres" - aquellos heridos por la falta de amor. Jesús enseñó la tarea sencilla de amar a nuestro prójimo debido a la importancia vital que cada uno de nosotros tenga la experiencia de ser amado por otro ser humano.

Como somos creados como seres humanos, este es un prerrequisito para cumplir con nuestro destino de realizarnos en el amor de Dios. Por este mismo motivo, la vida cristiana es inseparable de la oración y de los grados de silencio y consuelo a los cuales nos llama la oración - es la razón por la cual el monasterio y el mundo están tan dinámicamente relacionados.

Si uno no ha sido amado es un ser herido, sin vida en el centro de su ser donde la conciencia de Dios se despierta para realizarlo como persona y liberar el don divino de poder amar a otros, de apartarse de su yo. El monasterio comparte de una manera profunda la responsabilidad de sanar a aquellos – cada vez más numerosos en nuestra sociedad - que han sido heridos por esta falta de experiencia de amor.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

SÁBADO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

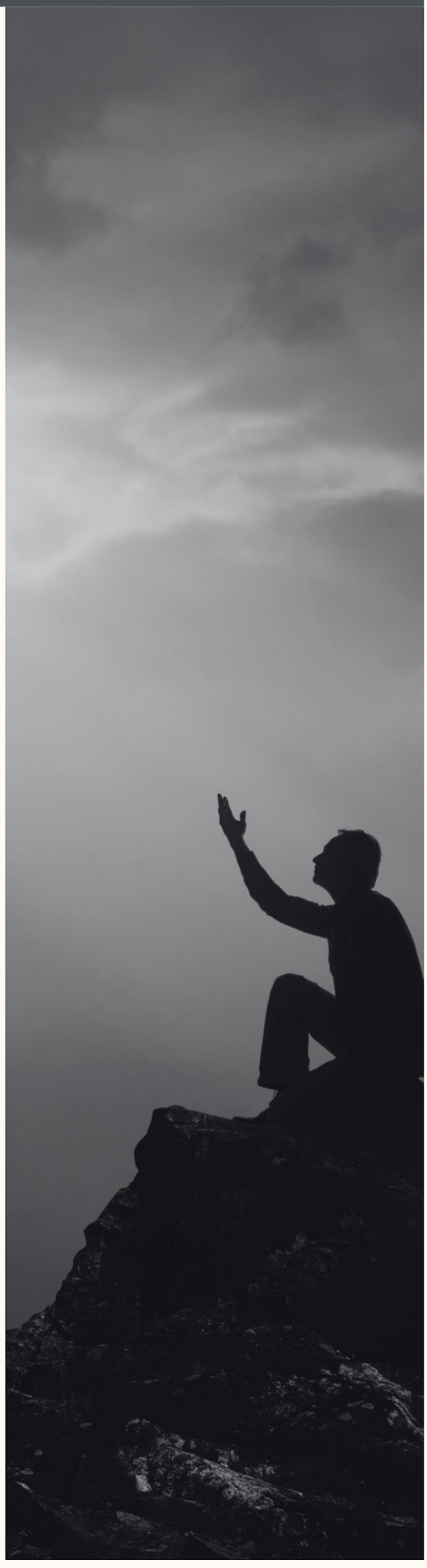
Una lectura de Julian of Norwich

Es una característica de Dios hacer que el bien venza el mal.
Por tanto Jesucristo, que opuso el mal también lo venció con el bien; El es nuestra verdadera Madre: nosotros recibimos nuestro “Ser” de Él - y aquí inicia Su Maternidad - y con ella la dulce Protección y Custodia del Amor que nunca dejará de circundarnos.

Como es verdad que Dios es nuestro Padre, así es verdad que Dios es nuestra Madre. Y esta verdad El me la mostró en todas las cosas, pero especialmente en aquellas dulces palabras cuando dice: « Yo soy el que soy ». Es como decir, yo soy la Potencia y la Bondad del Padre; yo soy la Sabiduría de la Madre; yo soy la Luz y la Gracia que es amor beato; yo soy la Trinidad; yo soy la Unidad, yo soy la soberana Bondad de todas las cosas, yo soy Aquél que te hace amar, yo soy Aquel que te hace desear, yo soy la satisfacción infinita de todos los verdaderos deseos. (...)

Silencio (1 minuto)

Verso Final



VERSOS

07

ORACÍON DIARIA 4ª SEMANA

...sólo dentro de la Comunidad podemos estar solos, y sólo aquellos que saben estar solos pueden vivir en Comunidad. Ambas cosas van unidas.

WCCM LATINOAMÉRICA

SÁBADO

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 61
Oh Dios, escucha mi clamor,
atiende a mi plegaria.
Desde el confín de la tierra yo te grito, mientras el corazón me desfallece.
Llévame a la roca muy alta para mí, pues tú eres mi refugio, una torre poderosa ante el enemigo.
Quiero compartir tu tienda para siempre, cobijarme en el repliegue de tus alas.
Pues tú, oh Dios, escuchaste mis votos; cumples el deseo de los que temen tu nombre.
Prolonga los días del rey, multiplícalos, que vea transcurrir generaciones.
Que reine y sirva a Dios eternamente, que lo guarden tu gracia y fidelidad.
Entonces cantaré por siempre a tu nombre y cumpliré mis promesas día tras día.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Bhagavad-Gita

Solo puede encontrar la verdadera paz la persona que ha renunciado a todos los deseos de complacer los sentidos,
que vive libre de deseos,
que ha renunciado a todo sentido de posesión y que está desprovista de ego falso.

Ese es el camino de la vida espiritual y divina.
Después de llegar a ella, la persona no se confunde.
Si incluso a la hora de la muerte uno se encuentra en ese estado, puede entrar en el Reino de Dios

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

Silencio (1 minuto)

DOMINGO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 95
Vengan, alegres avivemos al Señor, aclamemos a la Roca que nos salva; partamos a su encuentro dando gracias; aclamémosle con cánticos.
Pues el Señor es un Dios grande, un rey grande por encima de todos los dioses.
En su mano están las bases de la tierra y son suyas las cumbres de los montes.
Suyo es el mar, él fue quien lo creó, y la tierra firme, que formaron sus manos.
¡Entremos, agachémonos, postrémonos; de rodillas ante el Señor que nos creó!'
Pues él es nuestro Dios y nosotros el pueblo que él pastorea, el rebaño bajo su mano. Ojalá pudieran hoy oír su voz.
No endurezcan sus corazones como en Meribá, como en el día de Masá en el desierto, allí me desafiaron sus padres y me tentaron, aunque veían mis obras.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Rumi
Lo bello atrae a lo bello,el calor al calor, lo valioso a lo valioso,lo perdurable a lo perdurable. Los que son fuego atraen a los de fuego, y los de luz a la luz.

¿Qué es la belleza? Ojos limpios y corazón limpio.

¿Qué es la fealdad? El egoísmo, las dobleces del espíritu que el egoísmo provoca, unos ojos que vierten sangre, un corazón duro para el amor como el pedernal.

¿Qué va hacerla luz del ojo sin la ventana? Él es la ventana. Tu ojo se esfuerza por unirse a la luz del día. Si notas angustia con los ojos abiertos, es que has cerrado el ojo de tu corazón. Ábrelo.

La angustia es el anhelo de los ojos de tu corazón que buscan su luz. La separación de tus ojos de la luz impermanente te aflige; abre los ojos. Si las luces perpetuas se alejan, te angustiarás.
¡Guarda con cuidado esas luces!

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

DOMINGO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Juan 3:16-21

¡Así amó Dios al mundo! Le dio al Hijo Único, para que quien cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna.

Dios no envió al Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que se salve el mundo gracias a él.

Para quien cree en él no hay juicio. En cambio, el que no cree ya se ha condenado, por el hecho de no creer en el Nombre del Hijo único de Dios. Esto requiere un juicio: la luz vino al mundo, y los hombres prefirieron las tinieblas a la luz, porque sus obras eran malas.

Pues el que obra el mal odia la luz y no va a la luz, no sea que sus obras malas sean descubiertas y condenadas.

Pero el que hace la verdad va a la luz, para que se vea que sus obras han sido hechas en Dios.

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 170-176
¡Que mi grito se acerque a tu faz, Señor, según tu palabra, dame inteligencia!
¡Que mi súplica llegue hasta tu presencia, líbrame de acuerdo a tu palabra!
¡Que mis labios publiquen tu alabanza, pues tú me enseñas tus preceptos!
¡Que mi lengua celebre tu palabra, pues son justos todos tus mandamientos!
¡Que tu mano venga a socorrerme, pues yo elegí tus ordenanzas!
He ansiado, Señor, tu salvación, y tu Ley ha sido mi delicia.
¡Que mi alma viva para alabarte, y tus juicios vendrán en mi ayuda!
Iba errante como oveja perdida, ven a buscar a tu servidor, pues bien sabes que no olvidé tus mandamientos.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

Nuestra vida es una unidad porque está centrada en el misterio de Dios. Pero para conocer su unidad tenemos que ver más allá de nosotros mismos y con una perspectiva mayor que con la que solemos ver, cuando el interés propio es nuestra preocupación dominante. Sólo cuando hemos empezado a apartarnos del interés propio y de la conciencia de nosotros mismos empieza a abrirse esta perspectiva más amplia. Otra manera de decir que nuestra visión se amplía es que llegamos a ver más allá de las meras apariencias, a la profundidad y el significado de las cosas. No se trata sólo de la profundidad y el significado en relación con nosotros mismos, sino de la profundidad en relación con el todo del que formamos parte.

Este es el camino del verdadero autoconocimiento y es la razón por la que el verdadero autoconocimiento es idéntico a la verdadera humildad. La meditación nos abre a esta preciosa forma de conocimiento, y es lo que nos permite ir más allá de la mera objetividad -mirar el misterio de Dios como meros observadores- y entrar en el misterio mismo. Este conocimiento se convierte en sabiduría una vez que hemos entrado en la nube del misterio y cuando ya no conocemos por análisis y definición, sino por participación en la vida y el espíritu de Cristo.

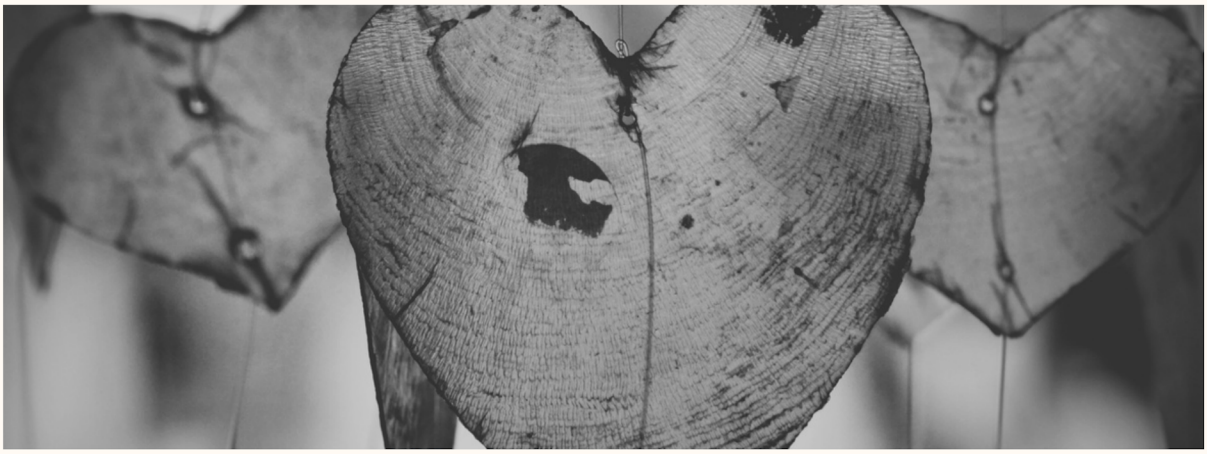
Así aprendemos por el camino de la meditación lo que no se puede aprender de otro modo, lo que es incognoscible mientras dudemos en convertirnos en verdaderos peregrinos del espíritu. Seguir este camino es un requisito fundamental de la vida cristiana, que debe ser una vida vivida desde las profundidades y no desde las aguas poco profundas.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

DOMINGO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA



Una lectura de Beatriz de Nazaret

En algunos momentos hace que el amor despierte suavemente en el alma y se eleve radiante y conmueva el corazón sin acción alguna de naturaleza humana.

Entonces el corazón es tocado por tan tierno amor, atraído en el amor por tal deseo, tomado por amor con tanta fuerza, subyugado por amor tan impetuosamente, y tan íntimamente estrechado en el abrazo de amor que [el alma] es conquistada totalmente por amor.

Experimenta así una gran intimidad con Dios, una iluminación intelectiva, un goce maravilloso, una noble libertad, un dulce embeleso, un gran dominio del fuerte amor y una desbordada plenitud de satisfacción cumplida.

Y siente entonces todos sus sentidos santificados en amor y su voluntad transformada en amor, y tan profundamente se sumerge y es absorbida en el abismo de amor que ella misma ya no es sino amor. La belleza de amor la hace bella, la fuerza de amor la subyuga, la dulzura de amor la absorbe, la grandeza de amor la sumerge, la nobleza de amor la estrecha, la pureza de amor la atavía, la altura de amor la eleva y la une a sí misma, de forma que ha de ser toda amor y sólo amor puede ejercer.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

DOMINGO

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 23
El Señor es mi pastor:
nada me falta; en verdes pastos él me hace reposar. A las aguas de descanso me conduce, y reconforta mi alma. Por el camino del bueno me dirige, por amor de su nombre.
Aunque pase por quebradas oscuras, no temo ningún mal, porque tú estás conmigo con tu vara y tu bastón, y al verlas voy sin miedo.
La mesa has preparado para mí frente a mis adversarios, con aceites perfumas mi cabeza y rellenas mi copa.
Irá conmigo la dicha.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Dhammapada

Alguien que emite un juicio sin reflexionar previamente no puede ser llamado justo. Una persona justa debería investigar con serenidad y sumo cuidado lo que está bien y lo que está mal.

La persona de mente pura que guía a los otros, no mediante la falsedad, sino a través de la justicia y la imparcialidad, aquel que es un devoto guardián de la rectitud, de alguien así puede ser dicho que “es la morada de la Justicia”.

No se es sabio simplemente por hablar mucho. Aquel que es firme, libre de odio y de temor, ese puede ser llamado “sabio”.

No se es versado en la Escrituras Sagradas simplemente porque se hable mucho de ellas. Aquel que las conozca en su esencia, que las lleve en su corazón y que no las contradiga con sus actos, ese, en verdad, se halla versado en las Escrituras.

No se es un Anciano simplemente porque los cabellos se hayan tornado grises. Alguien semejante, si no adquirió sabiduría, tan sólo es avanzado en edad. De él puede decirse que “envejeció en vano”.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

LUNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 91
Tú que habitas al amparo del Altísimo y resides a la sombra del Omnipotente, dile al Señor: 'Mi amparo, mi refugio, mi Dios, en quien yo pongo mi confianza'.
El te librará del lazo del cazador y del azote de la desgracia;' te cubrirá con sus plumas y hallarás bajo sus alas un refugio.
No temerás los miedos de la noche ni la flecha disparada de día, ni la peste que avanza en las tinieblas, ni la plaga que azota a pleno sol.
Aunque caigan mil hombres a tu lado y diez mil, a tu derecha, tú estarás fuera de peligro: su lealtad será tu escudo y armadura.
Basta que mires con tus ojos y verás cómo se le paga al impío.
Pero tú dices: 'Mi amparo es el Señor', tú has hecho del Altísimo tu asilo.
La desgracia no te alcanzará ni la plaga se acercará a tu tienda: pues a los ángeles les ha ordenado que te escolten en todos tus caminos.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Guru Grant Sahib
Aquellos que se llaman a sí mismos discípulos del verdadero Gurú (Maestro), que se levanten a una hora temprana antes del amanecer,
Y mediten en Nam, el Espíritu Divino que todo lo penetra.
Que se bañen y se esfuercen
Para limpiar su mente en el Tanque interno del Néctar,
Que repitan el Nombre del Señor
Como fue enseñado por el Gurú (Maestro) ;
Esto lavará las manchas de las faltas de su mente,
Y cuando salga el sol, que canten los himnos del Gurú;
Y a lo largo del ajetreado día, que disciplinen su mente para vivir conscientemente en la Presencia de Dios.
Uno, que constantemente recuerda a Dios, el Señor, Tal discípulo es ciertamente querido por el Guru (Maestro).
El buscador de la Verdad a quien el Señor otorga Su Gracia, recibe el don de Nam del Gurú(Maestro).
(Los Santos)anhelan el polvo de los pies de tal discípulo, quien conscientemente repite el Nombre de Dios, e inspira a otros a hacer lo mismo.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

CONTENIDOS

LUNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Juan 15:12-17

Este es mi mandamiento: que se amen unos a otros como yo los he amado.

No hay amor más grande que dar la vida por sus amigos, y son ustedes mis amigos si cumplen lo que les mando.

Ya no les llamo servidores, porque un servidor no sabe lo que hace su patrón. Los llamo amigos, porque les he dado a conocer todo lo que aprendí de mi Padre.

Ustedes no me eligieron a mí; he sido yo quien los eligió a ustedes y los preparé para que vayan y den fruto, y ese fruto permanezca. Así es como el Padre les concederá todo lo que le pidan en mi Nombre.

Ámense los unos a los otros: esto es lo que les mando.

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

LUNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 1-8

Dichosos los que sin yerro
andan el camino y caminan
según la Ley del Señor.
Dichosos los que observan
sus testimonios y lo buscan
de todo corazón, que sin
cometer injusticia caminan
por sus sendas.
Tú eres quien promulgó tus
ordenanzas para que las
observen totalmente.
Ojalá sea firme mi conducta
en cumplir tus preceptos.
Entonces no tendré
vergüenza alguna en respetar
todos tus mandamientos.
Te daré gracias con rectitud
de corazón cuando vaya
aprendiendo tus juicios
justos.
Tus preceptos, yo los quiero
guardar, no me abandones,
pues, completamente.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

No hay medias tintas en la Regla. No obstante, la cualidad esencial de la Regla es la delicadeza de San Benito. Me gustaría terminar por hoy instándolos en su vida de oblatos a que sean delicados con ustedes mismos. Mientras leas la Regla y veas la gran visión que San Benito expone, encontrarás tu propia debilidad, tu propia distracción, tu propia estupidez. Supongo que lo más difícil que cada uno de nosotros encontramos para soportar es nuestra propia estupidez. No se desalienten porque a lo que San Benito constantemente nos urge es a recomenzar, a empezar de nuevo.

Por ejemplo, una de las cosas de las que él habla, es muy práctica y muy básicamente cristiana, es no permitir que el sol se ponga en tu ira. Si estás enojado, si tienes rencor contra alguien, si hay falta de perdón en tu corazón, trata de exorcizar eso antes de que el sol se ponga. No dejes que el sol se ponga en tu ira. Es la delicadeza de la Regla lo que pienso es quizás su más importante característica para ustedes como oblatos. Entender que sus vidas pueden ser transformadas en el poder de Cristo.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

LUNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Dietrich Bonhoeffer

Lo comprendemos: sólo dentro de la comunidad podemos estar solos, y sólo aquel que sabe estar solo puede vivir en comunidad. Ambas cosas van unidas.

Sólo en la comunidad aprendemos la verdadera soledad, y únicamente en la soledad adquirimos realmente el sentido de la comunidad; sin embargo, no se trata de dos experiencias sucesivas, ambas comienzan al mismo tiempo: con la llamada de Jesucristo. [...]

La señal distintiva de la soledad es el silencio, como la palabra lo es de la comunidad. Silencio y palabra guardan la misma íntima relación que soledad y comunidad. Lo uno no se da sin lo otro. La palabra oportuna nace del silencio, y el silencio, de la palabra. Callarse no significa estar mudo, como tampoco hablar significa discutir. El mutismo no crea soledad, como tampoco una discusión crea comunidad. «El silencio es el exceso, la embriaguez y el sacrificio de la palabra. El mutismo, en cambio, es malsano, como algo que sólo fue mutilado, pero no sacrificado.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

LUNES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 84
Quiero escuchar lo que dice el Señor, pues Dios habla de paz a su pueblo y a sus servidores, con tal que en su locura no recaigan.
Cerca está su salvación de los que le temen y habitará su Gloria en nuestra tierra.
La Gracia y la Verdad se han encontrado, la Justicia y la Paz se han abrazado;'
de la tierra está brotando la verdad, y del cielo se asoma la justicia.
El Señor mismo dará la felicidad, y dará frutos nuestra tierra.
La rectitud andará delante de él, la paz irá siguiendo sus pisadas.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Dhammapada
Así como el arquero, con gran cuidado y destreza endereza una flecha, de modo similar, el sabio pacientemente endereza su mente, la cual es vacilante, inquieta, inestable, difícil de sujetar y difícil de controlar.
Así como el pez, cuando es sacado del agua, salta y se mueve convulsivamente, así también, la mente se mueve con gran agitación cuando se la trata de sustraer del domino de las pasiones.
La mente es difícil de sujetar; es movediza, siempre corre hacia donde más le agrada. Trata de controlarla, porque una mente controlada conduce hacia la Real Felicidad.
La mente es difícil de subyugar; ella es extremadamente sutil y tiene el hábito de correr detrás de sus fantasías. El sabio debe vigilarla atentamente; una mente controlada conduce hacia la Real Felicidad.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

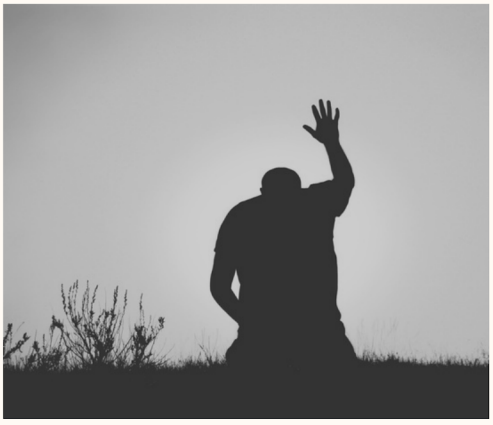
ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 108
¡Oh Dios, listo está mi corazón, quiero cantar, quiero tocar para ti con todo mi corazón!
Despierten, arpa y cítara, despertaré a la aurora.
Te alabaré, Señor, entre los pueblos, tocaré para ti en las provincias, pues tu amor va más allá de los cielos y tu verdad alcanza hasta las nubes.
Oh Dios, muéstrate por encima de los cielos, que brille tu gloria sobre toda la tierra.
¡Que sean liberados tus muy amados. Sálvanos con tu diestra y respóndenos!

Silencio (1 minuto)



Una lectura de the Bhagavad-Gita
Yo soy el Espiritu, principio eterno que mora en el corazon de todas las cosas. Soy el principio, el medio, el fin de todos los seres vivos.
Entre los hijos de la Luz, Yo soy Vishnu, y entre las luminarias, soy el sol radiante. Soy Marichi, el señor de los vientos y las tempestades, y entre las estrellas de la noche, Yo soy la Luna...Todo lo que existe halla en Mi su principio, su medio y su fin. Entre todos los conocimientos, Yo soy el Conocimiento del Alma. Entre los muchos caminos, Yo soy el único que conduce a la Verdad...el Silencio en el que se esconden los sagrados misterios: Soy el Conocimiento de aquellos que en verdad conocen. ...soy Yo la semilla de todo y...sin Mi no existiría ninguna de las cosas que se mueven ni tampoco aquellas que permanecen inmóviles. Oh Arjuna! Mi divina grandeza no tiene fin...todo cuanto haya de bello o bueno, toda chispa de gloria o poder...forma parte de mi naturaleza...¿para que abrumarte con la incontable diversidad de mis manifestaciones? Te basta saber que..Yo mantengo el universo entero. En realidad, Yo Soy.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MARTES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
1 carta de Juan 4:1-18
Queridos míos, amémonos unos a otros, porque el amor viene de Dios. Todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. El que no ama no ha conocido a Dios, pues Dios es amor. Miren cómo se manifestó el amor de Dios entre nosotros: Dios envió a su Hijo único a este mundo para que tengamos vida por medio de él. En esto está el amor: no es que nosotros hayamos amado a Dios, sino que él nos amó primero y envió a su Hijo como víctima por nuestros pecados. Queridos, si Dios nos amó de esta manera, también nosotros debemos amarnos mutuamente. A Dios no lo ha visto nadie jamás; pero si nos amamos unos a otros, Dios está entre nosotros y su amor da todos sus frutos entre nosotros. Y ¿cómo sabemos que permanecemos en Dios y él en nosotros? Porque nos ha comunicado su Espíritu.

Pero también nosotros hemos visto y declaramos que el Padre envió a su Hijo como Salvador del mundo. Quien reconozca que Jesús es el Hijo de Dios, Dios permanece en él y él en Dios. Por nuestra parte, hemos conocido el amor que Dios nos tiene, y hemos creído en él. Dios es amor: el que permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él. Cuando el amor alcanza en nosotros su perfección, miramos con confianza al día del juicio, porque ya somos en este mundo como es El. En el amor no hay temor. El amor perfecto echa fuera el temor, pues hay temor donde hay castigo. Quien teme no conoce el amor perfecto. Amemos, pues, ya que él nos amó primero. Si uno dice «Yo amo a Dios», y odia a su hermano, es un mentiroso. Si no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios, a quien no ve. Pues éste es el mandamiento que recibimos de él: el que ama a Dios, ame también a sus hermanos y hermanas.

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial:
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 9-16
¿Cómo un joven purifica su camino? Basta con que observe tus palabras. ¡Con todo mi corazón te he buscado, no me desvíes de tus mandamientos! En mi corazón escondí tu palabra para no pecar contra ti. ¡Bendito seas, Señor, enséñame tus preceptos!
Con mis labios he enumerado todos los juicios de tu boca. Me he complacido en seguir tus testimonios más que en tener toda una fortuna.
Quiero meditar tus ordenanzas y tener ante mis ojos tus senderos. En tus preceptos me deleitaré, jamás me olvidaré de tus palabras.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
La vida cristiana es la exploración cada vez más profunda de la única realidad: que Dios nos ama y que Jesús habita en nuestros corazones, en el centro profundo de nuestro ser. Aún más sorprendente es saber que nosotros habitamos en Su corazón, "en Él". La mente no puede comprenderlo. Sólo el corazón puede saberlo porque es un conocimiento que surge en el amor.
Nos sabemos amados y entonces amamos. La meditación tiene que ver con completar este círculo de amor. Al abrirnos al Espíritu que habita en nuestros corazones, y que, en silencio ama a todos, comenzamos a transitar el camino de la fe. Y terminamos en la fe, porque siempre habrá un nuevo comienzo en la eterna danza de ser-en-amor.
La fe y el amor engendran la esperanza. La esperanza cristiana es la absoluta confianza en la existencia de Jesús y en la realidad de Su amor.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Una lectura de Maestro Eckhart
Jesús entró en el templo y expulsó con valentía a los que compraban y vendían. Y cuando todo estuvo despejado, no quedó nadie más que Jesús.
Observa esto, pues es lo mismo con nosotros: cuando está solo, es capaz de hablar en el templo del alma. Si alguien más habla en el templo de tu alma, Jesús se quedará quieto, como si no estuviera en casa.
Y no está en casa dondequiera que haya huéspedes extraños - huéspedes con los que el alma mantiene conversación, huéspedes que buscan negociar. Para que Jesús hable y sea escuchado, el alma debe estar sola y callada.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

MARTES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 73
Dios se porta muy bien con Israel, con los que tienen puro el corazón. Pero yo, por poco mi pie no tropieza y mis pasos casi se resbalan; ¿De qué me sirve tener un corazón puro y mantener mis manos inocentes, cuando todos los días me apalean y no hay mañana en que no me castiguen? Traté, pues, de poder comprender, pero era para mí cosa difícil. ¿No he estado yo contigo todo el tiempo? Me tomaste de mi mano derecha, me guías conforme a tus designios y me llevas de la mano tras de ti. ¿A quién tengo en los cielos sino a ti? y fuera de ti nada más quiero en la tierra. Mi carne y mi corazón se consumen por ti, mi Roca, mi Dios, quien es mío para siempre. Para mí lo mejor es estar junto a Dios, he puesto mi refugio en el Señor.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Qur'an
Al-lah es la luz (que guía todo cuanto existe) en los cielos y en a tierra. Su luz es como una hornacina donde hay colocada, dentro de un claro cristal, una lámpara que resplandece como una brillante estrella. El combustible de dicha lámpara se extrae del fruto de un árbol bendito:un olivo que crece en un lugar de la tierra entre Oriente y Occidente (que recibe la luz del sol desde el amanecer hasta su puesta). Tal aceite prende casi sin tocarle el fuego, debido a su pureza, y cuando prende es luz sobre luz.
Al-lah guía a quien quiere hacia Su luz y expone ejemplos a los hombres; y Al-lah tiene conocimiento sobre todas las cosas. Al-lah controla todos los asuntos relacionados con Su creación, como las estrellas, el sol y la luna; y es, pues, el origen de toda luz. Al-lah compara, mediante un bello ejemplo, la luz de la fe en el corazón puro del creyente con una lámpara que se halla dentro de un cristal en una hornacina. La guía de Al-lah (Su luz o el Corán) no hace sino aumentar la fe del creyente iluminando aun más su corazón.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 100
¡Aclame al Señor la tierra entera,
sirvan al Señor con alegría,
lleguen a él, con cánticos de gozo!
Sepan que el Señor es Dios, él nos hizo y nosotros somos suyos, su pueblo y el rebaño de su pradera.
¡Entren por sus puertas dando gracias, en sus atrios canten su alabanza. Denle gracias y bendigan su nombre!
Sí, el Señor es bueno, su amor dura por siempre, y su fidelidad por todas las edades.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Therigatha

Al volver de mi retiro diurno
en la montaña del pico del Buitre,
vi en la orilla del río
a un elefante
que emergía de su baño.
Un hombre con un gancho le pidió:
«dame tu pie».
El elefante
extendió su pie
y el hombre pudo
montar en el elefante.
Viendo cómo la fiera había sido domada y controlada por un humano, centré mi mente en esto:
¿cuál fue la razón inicial por la que yo había ido a los bosques?

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

WCCM LATINOAMÉRICA

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Juan 6:35-40
Jesús les dijo: «Yo soy el pan de vida.
El que viene a mí nunca tendrá
hambre y el que cree en mí nunca
tendrá sed.
Sin embargo, como ya les dije,
ustedes se niegan a creer aun
después de haber visto.
Todo lo que el Padre me ha dado
vendrá a mí, y yo no rechazaré al que
venga a mí,
porque yo he bajado del cielo, no
para hacer mi voluntad, sino la
voluntad del que me ha enviado.
Y la voluntad del que me ha enviado
es que yo no pierda nada de lo que él
me ha dado, sino que lo resucite en el
último día.
Sí, ésta es la decisión de mi Padre:
toda persona que al contemplar al
Hijo crea en él, tendrá vida eterna, y
yo lo resucitaré en el último día.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 17-24
Sé bueno con tu servidor y viviré, pues yo quisiera guardar tu palabra.
Abre mis ojos para que yo vea las maravillas de tu Ley. En la tierra soy sólo un pasajero, no me ocultes, pues, tus mandamientos. Mi alma se consume deseando tus juicios en todo tiempo. Tú amenazas a los arrogantes malditos, que desertan de tus mandamientos.
Ahórrame el desprecio y la vergüenza, pues tus testimonios he guardado.
Aunque príncipes sesionen en mi contra, tu servidor meditará en tus maravillas.
Tus testimonios son también mis delicias, tus preceptos son mis consejeros.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
La meditación nos llama a una maduración en el amor ... Una antigua palabra que usaban los Padres del Desierto para describir este proceso es apatheia...El propósito de los Padres es que, a medida que crecemos en fidelidad, creceremos en madurez y llegaremos a amar a Dios por lo que es.
Amamos a Dios como Dios es en sí mismo. Lo amamos, no porque recibamos dones de Él, sino porque es Dios. Amamos a Dios por lo que Él mismo es: Amor. Para madurar en cualquier aspecto de nuestra vida, tenemos que crecer atravesando todas las dificultades que surgen por los cambios o las pérdidas, por los sentimientos, las emociones y los pensamientos que se generan, y aprender a amar a Dios simple y fuertemente.
La disciplina de repetir el mantra también nos enseña a permanecer en ese amor, pase lo que pase. Nada nos sacará de nuestra convicción de que Dios es, que Dios es Amor y que Su amor habita en nuestros corazones. Si estamos comprometidos con el camino, la sensación de ausencia profundizará y fortalecerá verdaderamente nuestra convicción de la existencia de Dios, haciéndolo más familiar y enseñándonos a conocerlo de un modo más completo. En este nivel y profundidad en la fe, nos será indiferente si tenemos un sentido de su presencia o un sentido de su ausencia.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

MIÉRCOLES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Pierre Teilhard de Chardin

Sobre todo, confía en el lento trabajo de Dios.

Nosotros esperamos impacientes que todo llegue a su fin inmediato. Nos gustaría saltarnos los pasos intermedios.

Estamos impacientes por estar en el camino hacia algo desconocido, algo nuevo.

Y, sin embargo, la ley de todo progreso es que este se produce pasando por unos estadios de inestabilidad, lo cual puede llevar mucho tiempo.

Y esto, creo yo, es lo que te pasa a ti; Tus ideas maduran poco a poco. Deja que lo hagan a su aire, deja que se configuren sin apresuramientos indebidos.

No trates de forzarlas como si pudieras ser hoy lo que el tiempo –o sea, la gracia y las circunstancias actuando en tu propia buena voluntad– hará de ti mañana.

Solo Dios puede decir lo que será ese nuevo espíritu que poco a poco está formándose en ti.

Concede a nuestro Señor el beneficio de creer que su mano está guiándote y acepta la ansiedad de sentirte en suspenso e incompleto.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

MIÉRCOLES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

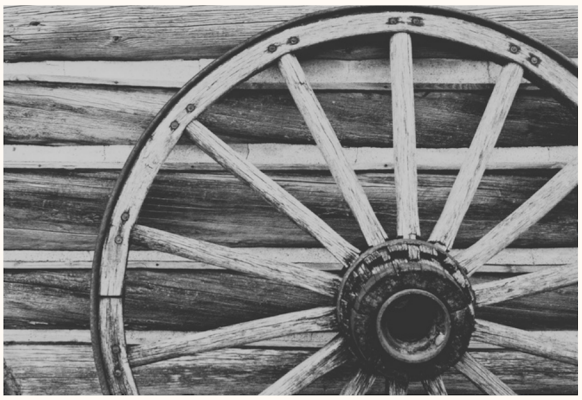
Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 16
Guárdame, oh Dios, pues me refugio en ti. Yo le he dicho:
`Tú eres mi Señor, no hay dicha para mí fuera de ti.
El Señor es la herencia que me toca y mi buena suerte:
¡guárdame mi parte!
El cordel repartidor me dejó lo mejor, ¡magnífica yo encuentro mi parcela!
Yo bendigo al Señor que me aconseja, hasta de noche me instruye mi conciencia.
Ante mí tengo siempre al Señor, porque está a mi derecha jamás vacilaré.
Por eso está alegre mi corazón, mis sentidos rebosan de júbilo y aún mi carne descansa segura:
pues tú no darás mi alma a la muerte, ni dejarás que se pierda tu amigo.
Me enseñarás la senda de la vida, gozos y plenitud en tu presencia, delicias para siempre a tu derecha.´

Silencio (1 minuto)

Una lectura de the Tao Te Ching

Los treinta rayos de la rueda convergen el el eje, pero es por el vacío que el carruaje es útil.



Horneamos la arcilla y hacemos vasijas, pero es por el vacío que la vasija es útil.

Tallamos puertas y ventanas, pero es por los espacios vacíos que el cuarto es útil.

Así, poseer algo se considera beneficioso, pero es el vacío lo que provee utilidad.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio

Verso Final

WCCM LATINOAMÉRICA

JUEVES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 62
En Dios sólo descansa el alma mía, de él espero mi salvación.

Sólo él es mi roca y mi salvador, si es mi fortaleza, no he de vacilar.

Sólo en Dios tendrás tu descanso, alma mía, pues de él me viene mi esperanza.

Sólo él es mi roca y mi salvador, si es mi fortaleza, no he de vacilar.

En Dios están mi salvación y mi gloria, él es mi roca y mi fuerza, en él me abrigo.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Kabir
¿Cómo podría yo jamás pronunciar esas palabras misteriosas?
¿Cómo podría yo decir: El no es como esto y es como aquello?
Si digo que El está en mí, el universo se escandaliza de mis palabras.
Si digo que está fuera de mí, miento.
De los mundos internos y externos, El hace una unidad indivisible. Lo consciente y lo inconsciente son los taburetes de sus pies.
Ni se manifiesta ni se oculta; no es revelado ni irrevelado. No hay palabras para decir lo que El es.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Evangelio
Juan 10: 14-16
Dijo Jesus, «Yo soy el Buen Pastor y conozco a los míos como los míos me conocen a mí, lo mismo que el Padre me conoce a mí y yo conozco al Padre. Y yo doy mi vida por las ovejas.
Tengo otras ovejas que no son de este corral. A esas también las llevaré; escucharán mi voz, y habrá un solo rebaño con un solo pastor.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

JUEVES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 25-32
Mi alma está adherida al polvo, vivifícame conforme a tu palabra.
Te expuse mis proyectos y me respondiste: enséñame tus preceptos.
Haz que tome el camino de tus ordenanzas para que medite tus maravillas.
Mi alma está deprimida de pesar, levántame de acuerdo a tu palabra.
Aleja de mí el camino engañador, y dame la gracia de tu Ley.
He elegido el camino de la verdad, y tus juicios he deseado.
Me he apegado, Señor, a tus testimonios, que no me decepcione.
Corro por el camino de tus mandamientos, ahí me ensanchas el corazón.

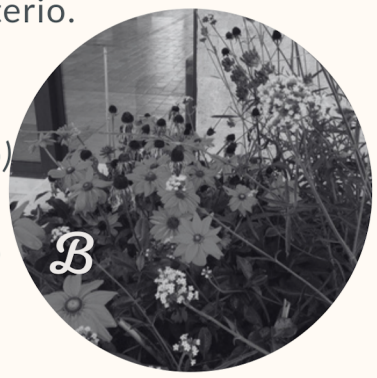
Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main

El mensaje principal del Nuevo Testamento es que hay sólo una oración y esa oración es la oración de Cristo. Es una oración que permanece en nuestros corazones día y noche. Es el manantial de amor que fluye constantemente entre Jesús y su Padre. Es el Espíritu Santo.

La tarea más importante de cualquier vida plenamente humana es abrirse a este manantial de amor. Debemos permitir que esta oración se convierta en nuestra oración, para entrar en la experiencia de ser arrastrados más allá de nosotros mismos al interior de la maravillosa oración de Jesús, ese río cósmico de amor.

Para poder hacerlo, deberemos practicar una disciplina muy exigente, que es la disciplina del camino del silencio y la quietud. Es como si creáramos un espacio en nuestro interior para permitir que la conciencia de la oración de Jesús nos envuelva en su poderoso misterio.



Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

JUEVES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

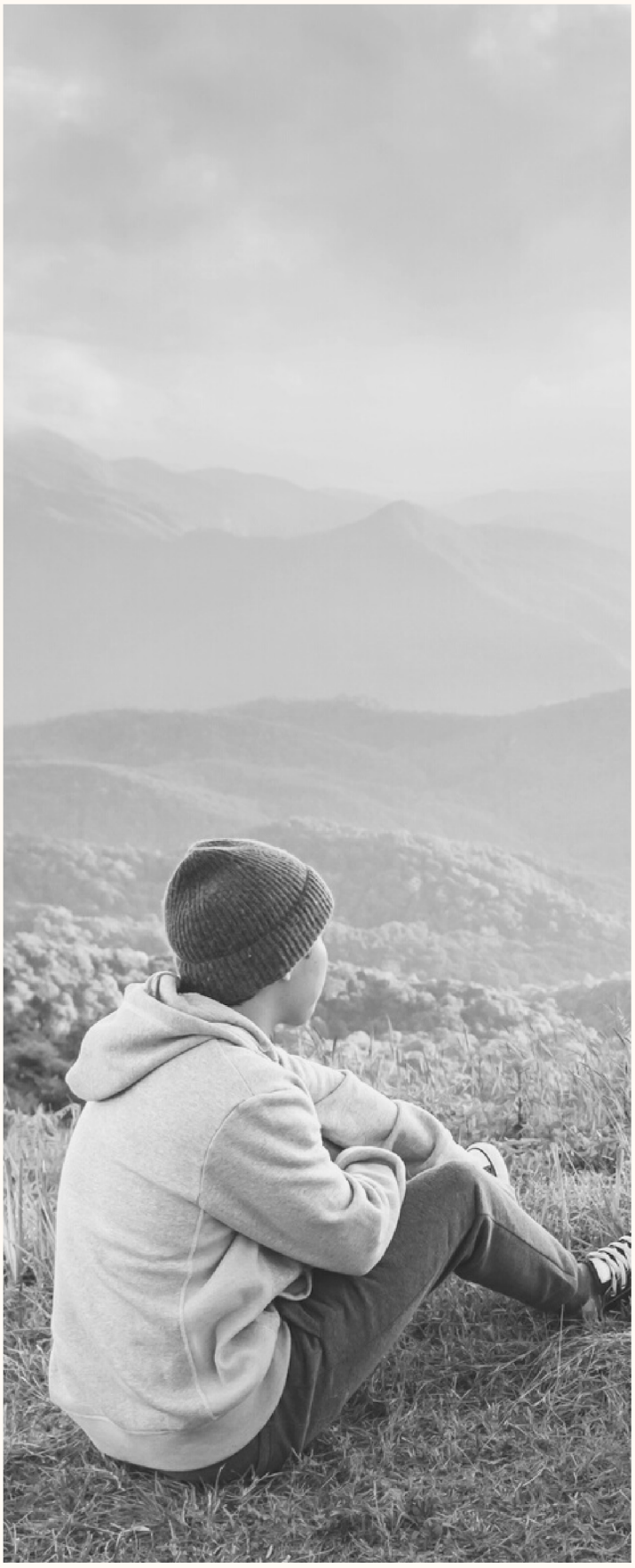
Una lectura de
Swami Abhishiktananda
(Henri Le Saux,OSB)

La oración es ver a Dios, reconocer y adorar su Presencia, su gloria en todas las cosas, en todos los seres, en todos los seres humanos y en cualquier otra criatura con la que el tiempo y el curso de los acontecimientos nos ponen en contacto.

Todo aquel a quien la Providencia le lleva a cruzarse en mi camino, como compañero de viaje o un encuentro fugaz, para mí es un signo y una manifestación de Dios».

Silencio (1 minuto)

Verso Final



JUEVES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 145
El Señor es ternura y compasión, paciente y lleno de amor.
El Señor es bondad para con todos, sus ternuras están en todas sus obras.
Te den gracias, Señor, todas tus obras, te bendigan tus amigos;
que hablen de la gloria de tu reino y anuncien tus hazañas, para que vean los hombres tus proezas, el brillo y la gloria de tu reino.
Tu reino es reino por todos los siglos, y tu imperio por todas las edades. Fiel es el Señor en todas sus palabras y bondadoso en todas sus obras.
Sostiene el Señor a todos los que caen, a los que están encorvados endereza.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Isa Upanishad
Él se mueve y no se mueve, está lejos y también próximo. Está en el interior de todo y también en el exterior de todo.
Aquel que percibe a todas las criaturas en sí mismo y a sí mismo en todas las criaturas no desea protegerse.
Aquel que, percibiendo la unidad, reconoce su ser en todas las criaturas, ¿qué ilusión y qué pena pueden afectarlo?
Él llena todo, radiante, incorpóreo, invulnerable, sin tendones, puro, sin maldad.
Sabio y pensador, nacido por sí mismo y omnipresente ha ubicado justamente las cosas por incontables años.
Aquellos que sirven a la ignorancia entran en una profunda oscuridad. Y aquellos que se deleitan en la sabiduría en una oscuridad aún más profunda.
Con la sabiduría se obtiene aquello y con la ignorancia esto, dijeron. Así escuchamos de los sabios quienes esto nos explicaron.
Y el que conoce ambas, sabiduría e ignorancia, con la ignorancia atraviesa la muerte y con la sabiduría alcanza la inmortalidad.

Silencio (1 minuto)

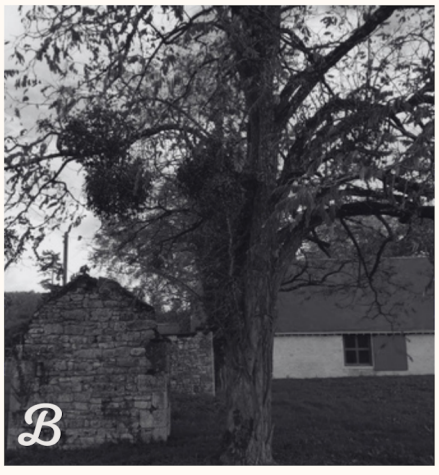
Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final



WCCM LATINOAMÉRICA

VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

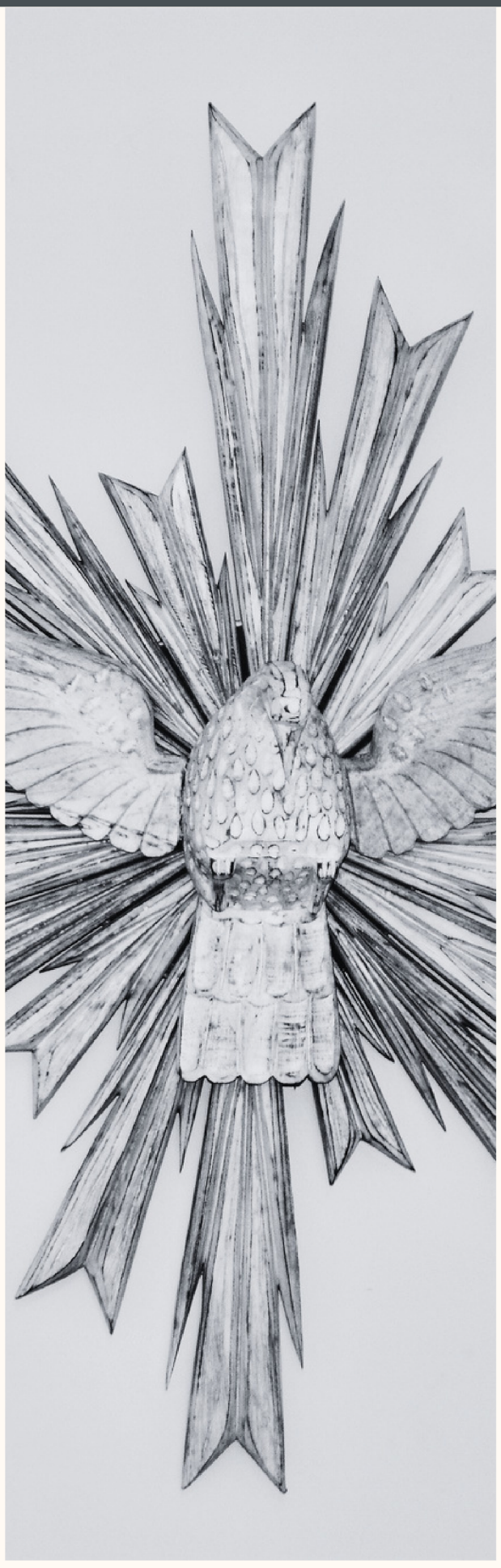
Salmo 51
Ten piedad de mí, oh Dios, en tu bondad, por tu gran corazón, borra mi falta. Que mi alma quede limpia de malicia, purifica mis faltas.Pues mi falta yo bien la conozco y mi debilidad está siempre ante mí; contra ti, contra ti sólo fallé, lo que es malo a tus ojos hice. Por eso en tu sentencia tú eres justo, no hay reproche en el juicio de tus labios...Tú ves cuando voy por mal camino. Mas tú quieres rectitud de corazón, y me enseñas en secreto lo que es sabio.
Rocíame con agua, y quedaré limpio; lávame y quedaré más blanco que la nieve.
Crea en mí, oh Dios, un corazón puro, renueva en mi interior un firme espíritu.
No me rechaces lejos de tu rostro ni me retires tu Espíritu Santo.
Dame tu salvación que regocija, y que un espíritu noble me dé fuerza.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de Farid Uddin Attar
Sométete y serás satisfecho para siempre. Renuncia al intelecto por amor y en un instante, verás toda la eternidad; Rompe el marco de la naturaleza, sé resuelto y valiente; Luego descansa en paz en la cueva... de la Unidad. Regocíjate en ese aire...cercano e imperturbable: el Profeta será tu compañero allí.
¡Y bienvenido, oh discípulo! Ya que una vez que hayas escuchado y respondido a la primera palabra de instrucción de Dios (y) ya que el amor ha hablado en tu alma, rechaza el ego, ese torbellino donde naufragan nuestras vidas; Así como Jesús montó a su burro, súbete a tu ego; Tu obstinado Ser debe soportarte y someterse. Entonces quema tu ego y purifica tu alma. Deja que el Espíritu inmaculado de Jesús sea tu meta. Destruid esta carga, y ante tus ojos se levantará el Espíritu Santo en gloria.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa



VIERNES

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Juan 14:23-27
Jesús le respondió: "Si alguien me ama, guardará mis palabras, y mi Padre lo amará. Entonces vendremos a él para poner nuestra morada en él.

El que no me ama no guarda mis palabras; pero el mensaje que escuchan no es mío, sino del Padre que me ha enviado.
Les he dicho todo esto mientras estaba con ustedes.

En adelante el Espíritu Santo, el Intérprete que el Padre les va a enviar en mi Nombre, les enseñará todas las cosas y les recordará todo lo que yo les he dicho.

Les dejo la paz, les doy mi paz. La paz que yo les doy no es como la que da el mundo. Que no haya en ustedes angustia ni miedo."

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 33-40
Señor, enséñame el camino de tus preceptos, que los quiero seguir hasta el final.
Dame inteligencia para guardar tu Ley, y que la observe de todo corazón.
Guíame por la senda de tus mandamientos, pues en ésa me complazco.
Inclina mi corazón hacia tus testimonios y no hacia la ganancia.
Guarda mis ojos de mirar cosas vanas, me darás vida en tus caminos.
Cumple con tu siervo tu promesa, dirigida a aquellos que te temen.
Aparta de mí el desprecio que temo, pues tus juicios son para mi bien.
Mira cómo deseo tus ordenanzas, tú que eres justo, vivifícame.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
Quiero referirme a la meditación como un camino de paz, el camino hacia la paz. San Pablo nos dice:
"Estaban lejos de Cristo, excluidos de la ciudadanía de Israel y extraños a las alianzas de la Promesa, sin esperanza y sin Dios en el mundo. Mas ahora en Cristo Jesús, ustedes, los que en otro tiempo estaban lejos, han llegado a estar cerca por la sangre de Cristo. Porque Él mismo es nuestra paz" (Efesios 2,12)

En el Nuevo Testamento, esta paz es la cualidad más grande que jamás podamos poseer. Está más allá de toda comprensión. Y para que podamos entrar en esta paz, deberemos entrar en la experiencia de la misma meditación. Uno de los grandes problemas al hablar de la meditación es que muy a menudo la gente que escucha hablar sobre el tema no la ha experimentado y, entonces, fracasa en comprenderla.

La tradición cristiana y el misterio cristiano nos convocan a riquezas infinitas. A todos. Jesús es el redentor universal y cada uno de nosotros, si somos conscientes de ello, somos redimidos, es decir, somos liberados de todas nuestras cadenas de temor, de culpa, desde lo más profundo de nuestro espíritu. La paz no es una cualidad estática. La paz es pura vitalidad. Es esa sensación de gozoso bienestar que sentimos cuando nos encontramos armonizados. Cada parte de nuestro ser será armonía.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

VIERNES

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Juliana de Norwich

Nuestro altísimo Padre, Dios omnipotente, que es el Ser, nos conoce y nos ama desde siempre: en un tal conocimiento, por Su maravillosa y profunda caridad y por el consenso unánime de toda la Trinidad beata, El quiso que la Segunda Persona fuese nuestra Madre, nuestro Hermano, nuestro Salvador.
Es por tanto lógico que Dios, siendo Padre nuestro, sea también nuestra Madre. El Padre nuestro quiere, la Madre nuestra opera y nuestro buen Señor, el Espíritu Santo, confirma; por ésto a nosotros nos conviene amar a nuestro Dios, en el que tenemos el Ser, darle gracias reverentemente y alabarlo por habernos creado, y rezar ardientemente a nuestra Madre para obtener misericordia y piedad, y rezar a nuestro Señor, el Espiritu Santo , para obtener ayuda y gracia.

Y vi con completa certeza que Dios, antes de crearnos, nos ha amado, y Su amor nunca ha disminuido, y nunca lo hará.En este amor El ha hecho todas Sus obras, y en este amor El hace que todas las cosas sean para nuestro provecho; y en este amor nuestra vida es eterna.

En la creación hemos tenido un inicio, pero el amor con el que El nos ha creado estaba en El desde siempre : y en este amor nosotros tenemos nuestro inicio. Y todo ello nosotros lo veremos en Dios, eternamente."

Silencio (1 minuto)

Verso Final

VIERNES

ORACIÓN DE LA NOCHE

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 34
Bendeciré al Señor en todo tiempo, no cesará mi boca de alabarlo.
Mi alma se gloría en el Señor: que lo oigan los humildes y se alegren.
Busqué al Señor y me dio una respuesta y me libró de todos mis temores.
El ángel del Señor hace sus rondas junto a los que le temen y los guarda.
Gusten y vean cuán bueno es el Señor ¡dichoso aquel que busca en él asilo!
Teme al Señor, pueblo de los santos, pues nada les falta a los que le temen.
Guarda tu lengua del mal, tus labios de palabras mentirosas.
Apártate del mal y haz el bien, busca la paz y ponte a perseguirla.
Pero tiene puestos sus ojos en los justos y sus oídos pendientes de sus clamores.
El Señor está cerca del corazón deshecho y salva a los de espíritu abatido.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Bhagavad-Gita
Hablan del eterno árbol ashvattha, cuyas raíces van hacia arriba y sus ramas hacia abajo; sus hojas son los Vedas. Aquel que conoce esto, es el conocedor de los Vedas. (Krishna está hablando en forma alegórica sobre este mundo, comparándolo con el árbol ashvattha, que literalmente significa : transitorio. La raíz, que va hacia arriba, es la Suprema Persona, y el resto del árbol, que se dirige hacia abajo, es este universo nuestro de nacimiento y muerte. Los Vedas, que con sus mandamientos y prohibiciones, protegen a los hombres, son comparados con las hojas. Nutridas...sus ramas se extienden hacia arriba y abajo; los objetos de los sentidos son las yemas, y las finas raíces que se dirigen hacia abajo, originan las acciones en el mundo. Aquí, en este mundo, no se percibe la forma suya (de este árbol eterno), ni su principio, ni su fin, ni su continuidad. Después de cortar este árbol, que está profundamente arraigado, con el hacha del desapego, y diciendo: "Tomo refugio en aquel primordial Ser, de Quien ha surgido este proceso eterno", se debe buscar la Meta, logrando la cual, cesa el renacimiento.Libre de vanidad e ilusión, venciendo el mal del apego, siempre dedicado a las cosas espirituales, completamente alejado de los deseos y de los pares de opuestos, llamados placer y dolor, el sabio, libre de ilusión, alcanza la eterna Meta.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

Magnificat
Pausa

Intercesiones

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

SÁBADO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 148
¡Aleluya! Alaben al Señor desde los cielos, alábenlo en las alturas, alábenlo todos sus ángeles, alábenlo todos sus ejércitos.
Alábenlo el sol y la luna, alábenlo todos los astros de luz; alábenlo cielos de los cielos y las aguas por encima de los cielos.
Alaben el nombre del Señor, pues lo ordenó y fueron creados; los puso por los siglos de los siglos bajo una ley que nunca cambiará.
Alaben al Señor desde la tierra, monstruos del mar y todos sus abismos, fuego y granizo, nieve y neblina, huracán que ejecuta su palabra, las montañas y todas las colinas, árboles frutales y todos los cedros, animales salvajes y domésticos, reptiles y aves que vuelan.

Silencio (1 minuto)

Una lectura del Manduka Upanishad
Fulgurante en su luz y, aún así, invisible en el lugar secreto del corazón, el Espíritu es la suprema morada donde habita todo cuanto se mueve, respira y ve. Conócele como todo lo que es y lo que no es, el fin del anhelo amoroso más allá de toda comprensión, lo más elevado en todos los seres. Él es luminoso en sí mismo y más sutil que lo más ínfimo; pero en él reposan todos los mundos y sus seres. Él es el Brahman sempiterno, y él es vida, palabra y mente. Él es verdad y vida eterna. Él es la meta a perseguir: ¡Alcanza esa meta, hijo mío!Toma el gran arco de los Upanishads y coloca en él una flecha afilada con devoción.

Tensa el arco concentrándote en él y da en el centro de la diana, el Espíritu mismo eterno. El arco es el sagrado OM y la flecha es nuestra propia alma. Brahman es la diana de la flecha, la meta del alma.

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

SÁBADO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Evangelio
Juan 8:1-11
Jesús, por se fue al monte de los Olivos. Al amanecer estaba ya nuevamente en el Templo; toda la gente acudía a él, y él se sentaba para enseñarles. Los maestros de la Ley y los fariseos le trajeron una mujer que había sido sorprendida en adulterio. La colocaron en medio y le dijeron: 'Maestro, esta mujer es una adúltera y ha sido sorprendida en el acto. En un caso como éste la Ley de Moisés ordena matar a pedradas a la mujer. Tú, ¿qué dices?'
Le hacían esta pregunta para ponerlo en dificultades y tener algo de qué acusarlo. Pero Jesús se inclinó y se puso a escribir en el suelo con el dedo.

Como ellos insistían en preguntarle, se enderezó y les dijo: «Aquel de ustedes que no tenga pecado, que le arroje la primera piedra.»
Se inclinó de nuevo y siguió escribiendo en el suelo.
Al oír estas palabras, se fueron retirando uno tras otro, comenzando por los más viejos, hasta que se quedó Jesús solo con la mujer, que seguía de pie ante él.
Entonces se enderezó y le dijo: «Mujer, ¿dónde están? ¿Ninguno te ha condenado?» Ella contestó: «Ninguno, señor. Y Jesús le dijo: «Tampoco yo te condeno. Vete y en adelante no vuelvas a pecar.»

Silencio (2 minutos)

Benedictus
Pausa

Padre Nuestro
Silencio (1 minuto)

Verso Final

SÁBADO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Verso Inicial
Silencio (1 minuto)

Canto
Silencio (1 minuto)

Salmo 119: 41-48
Que vengan a mí,
Señor, tu gracia y tu
salvación, conforme a
tu palabra.
Entonces responderé a
los que se burlan, que
puedo confiar en tus
palabras.
Que no se me olvide la
palabra de verdad, pues
espero en tus juicios.
Quiero observar tu Ley
constantemente, por
siempre jamás.
Estaré a mis anchas en
todos mis caminos,
pues tus ordenanzas he
buscado.
Ante reyes hablaré de
tus testimonios y no
tendré vergüenza.
Me he deleitado en tus
mandamientos, a los
que amaba mucho.
Alzaré mis manos hacia
ti y meditaré en tus
preceptos.

Silencio (1 minuto)

Una lectura de John Main
En el camino de la meditación, a medida que repetimos nuestro mantra y abandonamos nuestros pensamientos, planes, ideas, imágenes e imaginaciones aprendemos el valor de la renuncia, de la no posesividad, abandonamos nuestras propias imágenes del yo, dejamos ir nuestros deseos, nuestros temores y nuestro egocentrismo. Esta renuncia nos posibilita entrar en comunión con el otro y con los demás en un nivel profundo de realidad. La soledad de nuestra meditación es la piedra fundacional sobre la cual construimos toda forma de comunión, comunión verdadera con nosotros mismos, con los demás y con Dios. En el silencio de nuestro propio corazón entramos en la profunda armonía que nos revela nuestra unicidad con el todo. Escuchemos a San Pablo escribiendo a los Colosenses: “Revístanse pues, como elegidos de Dios, santos y amados de entrañas de misericordia, de bondad y humildad, mansedumbre, paciencia; soportándose unos a otros y perdonándose mutuamente si alguno tiene queja contra otro. Como el Señor los perdonó, perdónense también ustedes. Y por sobre todo esto revístanse del amor, que es el broche de la perfección. Y que la paz de Cristo reine en sus corazones pues a ella han sido llamados formando un solo cuerpo. Y sean agradecidos. (Colosenses 3,12-15)

Silencio (1 minuto)

Oración de Inicio
Meditación
Pausa

SÁBADO

ORACIÓN DEL MEDIODÍA

Una lectura de Hildegarda de Bingen
Tu Creador te ha dado con gran amor, porque eres Su creatura, el mejor tesoro: un entendimiento vivo. Y te ordenó, a través de las palabras de la Ley establecida por Él, que lo hicieras fructífero en buenas obras y que fueras rico en virtudes, para que por esto tu buen Dador fuera conocido con mayor deseo y más amorosamente. Por lo cual conviene que a toda hora medites de qué manera este don tan grande que recibiste, tornándose provechoso tanto para otros cuanto para ti mismo en las obras de la justicia, irradie de ti el esplendor de la santidad, a fin de que los hombres, estimulados por tu buen ejemplo, honren a Dios con sus alabanzas. Porque cuando lo hayas multiplicado provechosamente en toda obra justa, la alabanza y la acción de gracias llegarán a conocimiento de Dios, Quien te inspiró estas virtudes en el Espíritu Santo; por lo que Él mismo, volviéndose hacia ti con la misericordia de Su gracia, por la dulzura de Su predilección te hará arder con mayor sobreabundancia en Su amor, de manera tal que colmado por la consolación del Espíritu Santo, puedas discernir sabiamente todo lo que es bueno y hagas obras buenas aún mayores, glorificando con ardentísimo amor a tu Padre, quien bondadosamente te dio todo esto.

Silencio (1 minuto)

Verso Final

BONNEVAUX ORACIÓN DIARIA

08

DÍAS FESTIVOS

Como celebras los días festivos?

WCCM
LATINOAMÉRICA

DÍAS FESTIVOS

●Domingo de Adviento	Inicio del año litúrgico (cuatro Domingos antes de la Navidad)
●25 Diciembre	Navidad
●30 Diciembre	Aniversario de la muerte de John Main
● 1 Enero	Maria, Madre de Dios
● 6 Enero	La Epifania del Señor
● 2 Febrero	La Presentación del Señor
●10 Febrero	Santa Escolástica
●Miércoles de Ceniza	Primer dia de Cuaresma
● 9 Marzo	Santa Francisca Romana, Patrona de Oblatos Benedictinos
●19 Marzo	San Jose, esposo de la Virgen Maria
●21 Marzo	Aniversario de la muerte de San Benito
●25 Marzo	La Anunciación del Señor
●Domingo de Ramos	
●Jueves Santo	
●Viernes Santo	
●Domingo de Pascua	
●29 Abril	Santa Catalina da Siena
●Ascensión del Señor	Cuarenta días despues de Pascua
●Domingo Pentecostés	Séptimo Domingo después de Pascua
●Domingo de la Santísima Trinidad	Primer Domingo después de Pentecostés
● 8 Mayo	Juliana de Norwich
●Corpus Christi	El jueves despues de domingo de la Sant. Trinidad
●24 Junio	San Juan el Bautista
●28 Junio	San Ireneo
●29 Junio	San Pedro y San Pablo
●11 Julio	San Benito
●23 Julio	Juan Casiano
● 1 Agosto	Nuestra Señora del Silencio
● 6 Agosto	La Transfiguración del Señor Jesus
●15 Agosto	Asunción de la Virgen María
●20 Agosto	San Bernardo de Claraval
●15 Octubre	Santa Teresa de Ávila
● 1 Noviembre	Dia de todo los Santos
● 2 Noviembre	Día de los Difuntos
●Cristo Rey	Último domingo del año litúrgico

DÍAS FESTIVOS

En Bonnevaux encendemos el Cirio Pascual durante los tres momentos de oración del día festivo.

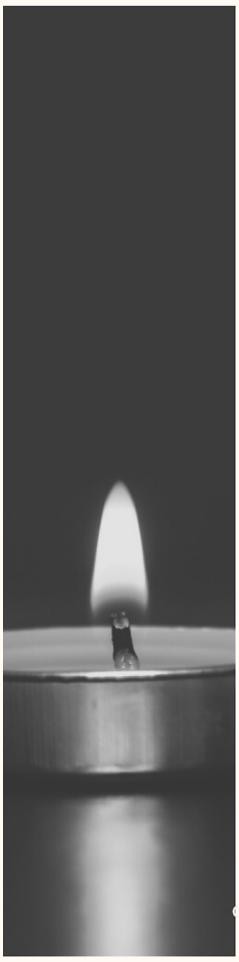
Ademas, al mediodía leemos una cita del santo cuya fiesta se celebra o alguna cita relacionada con ese día.

¿Celebras algunas de estas fechas?

¿Existen otras en tu pais?

¿Haces algo especial para marcar los días festivas?

¿Te gustaría hacerlo?



09

BONNEVAUX

Bonnevaux es el hogar espiritual para la WCCM.

WCCM
LATINOAMÉRICA

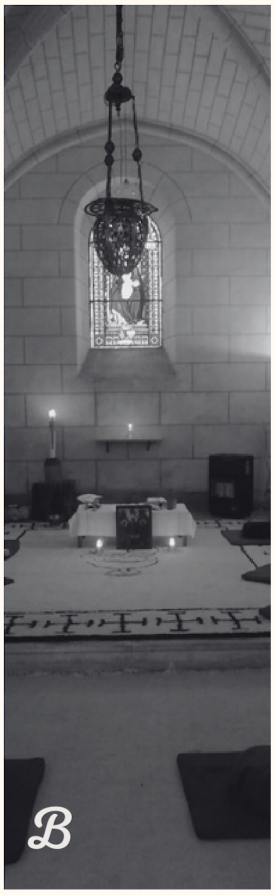
BONNEVAUX

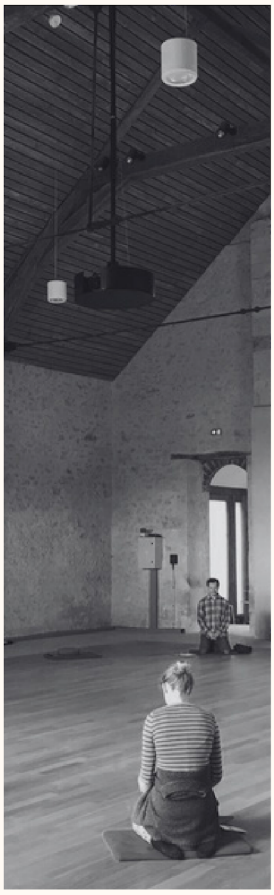
CENTRO PARA LA PAZ

Bonnevaux es el centro internacional de Meditación y Retiros de la WCCM (Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana).
Una comunidad de oblatos residentes junto con voluntarios de muchas partes del mundo viven en Bonnevaux en el espíritu de la Regla de san Benito .

Bonnevaux sirve a la paz mundial y la unidad entre todas las tradiciones mediante el diálogo, el silencio y la amistad fraternal .

Bonnevaux, el hogar espiritual de la WCCM, una comunidad que se encuentra en más de 100 países y cuenta con 67 Coordinadores Nacionales.
Cada Comunidad Nacional cumple la misión de la WCCM de compartir el don de la Meditación con toda persona que se acerca
"en el espíritu de servir a la unidad de todos".
Particularmente preocupados por los jóvenes que deben enfrentar los desafíos de la vida moderna, Bonnevaux capacita a maestros y la próxima generación de la WCCM.
Nuestra esperanza es que todos los que visiten Bonnevaux se sientan tocados por el espíritu de paz y una experiencia profunda de silencio, y que, con esta semilla de transformación plantada, puedan desarrollar mejor la dimensión contemplativa en sus propias vidas y en las vidas de las personas con las que viven y trabajan.





CONTENIDOS

10

REFERENCIAS

Los Salmos y el Evangelio fueron tomados de la Biblia Latinoamericana. En un intento de usar las mismas lecturas que la version en ingles, hemos tomado las demás lecturas de diversas fuentes. Conscientes de la necesidad de un estilo más neutral e inclusivo, nos hemos tomado la libertad de adaptarlos.
Hemos hecho nuestro mejor esfuerzo de incluir las fuentes y pedimos disculpas si hubiera errores. En algunos casos, al no encontrar la lectura usada en la version en ingles, hemos cambiado la lectura por otra similar o hecho la traducción (*Traducido)

WCCM
LATINOAMÉRICA

1ª semana	
Sábado noche	**Katha Upanishad.** *Upanisad, correspondencias ocultas.* (2019). Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta, Girona. pp 374 y 375.
Domingo mañana	**Dhammapada**. *La enseñanza de Buda. Versión de Narada Thera*. (1994). Traductor Ramiro Calle. Edaf, Madrid. pp41-42.
Domingo mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 23 de junio en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2008). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Juliana de Norwich**. http://elarcadelasabiduria.com/metodo_oracion_santos.htm
Domingo noche	**Rumi.** *Cantos de eternidad*: La sabiduría de Rûmî en el "Mathnawî" Vol. I de Mariá Corbí. CeTR, bubok publishing S.L.
Lunes mañana	**Tao Te Ching**. *Tao Te King de Lao Tse*. (2002). Índigo: Barcelona. p24.
Lunes mediodía	**John Main, OSB.** *Anhelo de profundidad y sentido*. Editado por Peter Ng. Editorial Bonum, Buenos Aires. **Maestro Eckhart.** https://thedawnwithin.com/the-poor-man/ (*Traducido)
Lunes noche	**Chandogya Upanishad.** *Upanisad, correspondencias ocultas*. (2019). Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta,Girona. pp 280-281.
Martes mañana	**Bhagavad Gita.** *El Bhagavad Gita, Canto del Señor*. (1998). Edición, notas y traducción de Julio Pardilla. Edicomunicación, S.A. Barcelona. pp146 - 147.
Martes mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 25 de mayo en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2008). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Angela Foligno**. https://frasesycitas.net/citas-y-refranes/angela-of-foligno-63900
Martes noche	**Dhammapada**. *La enseñanza de Buda. Versión de Narada Thera*. (1994). Traductor Ramiro Calle. Edaf, Madrid. p15.
Miércoles mañana	**Black Elk.** First People (traductor). https://www.firstpeople.us/FP-Html-Wisdom/BlackElk.html (*Traducido)
Miércoles mediodía	**John Main, OSB.** *Comunidad de Amor*. (2015) Traducido por Valenzuela y Meyer. p48. **Matilde de Magdeburgo**. https://soulandmeaning.com/western-wisdom/mechthild-of-magdeburg-visions-of-god/ (*Traducido)
Miércoles noche	**Bhagavad Gita.** *El Bhagavad Gita, Canto del Señor*. (1998). Edición, notas y traducción de Julio Pardilla. Edicomunicación, S.A. Barcelona. p81.
Jueves mañana	**Svetasvatara Upanishad**. *Los Upanishads-A Spanish Anthology of Ancient Hindu Scriptures*. https://www.himalayanacademy.com/media/books/los-upanishads_es/web/title.html
Jueves mediodía	**John Main, OSB.** *Comunidad de Amor*. (2015). Traducido por Valenzuela y Meyer. p25. **Hadewijch de Amberes.** McGinn, B. *The Flowering of Mysticism, Men and women in the new mysticism*. (1998). The Crossword Publishing Company. pp 222. (*Traducido)
Jueves noche	**Farid Uddin Attar.** *Farid Uddin Attar- El lenguaje de los pájaros*. https://ww3.lectulandia.com/book/el-lenguaje-de-los-pajaros
Viernes mañana	**Rabia al Adawiyya.** ahttps://bibliotecadeespiritualidadymeditacion.files.wordpress.com/ 2021/03/una-mistica-sufi.pdf
Viernes mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 10 de diciembre en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2008). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Juan de la Cruz.** https://carmelitasolza.org/wp-content/uploads/2022/07/Cantico-Espiritual-1.pdf
Viernes noche	**Katha Upanishad.** *UPANISAD, correspondencias ocultas*. (2019). Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta, Girona. pp 371- 372.
Sábado mañana	**Bhagavad Gita.** *El Bhagavad Gita, Canto del Señor*. (1998) Edición, notas y traducción de Julio Pardilla. Edicomunicación, s.a. Barcelona. p163.
Sábado mediodía	**John Main, OSB.** *Comunidad de Amor*. (2015). Traducido por Valenzuela y Meyer. pp 48-9. **Juan Casiano.** http://www.meditacioncristiana.net/sites/default/files/Conferencias%20IX%20y%20X%20de%20Juan%20Casiano%20sobre%20oraci%C3%B3n.pdf

REFERENCIAS 1ª SEMANA

WCCM LATINOAMÉRICA

2ª semana	
Sábado noche	**Katha Upanishad.** *UPANISAD, correspondencias ocultas*. (2019) Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta, Girona. pp369-370.
Domingo mañana	**Dhammapada.** https://budismolibre.org/docs/sutras/ El_Dammapada_nueva_ version.pdf. v221-225.
Domingo mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 16 de marzo en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010) Editorial Bonum, Buenos Aires. **Sta. Teresa de Ávila.** *Las Moradas del castillo interior* (2010) Editorial Santa María, Buenos Aires. (M1 C1, 2)
Domingo noche	**Rabia al Adawiyya**. https://www.scienceandnonduality.com/article/in-my-soul.(*Traducido)
Lunes mañana	**Tao Te Ching.** *Tao Te King de Lao Tse*. (2002) Índigo, Barcelona. p84. *(verso LXX).*
Lunes mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 6 de diciembre en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010) Editorial Bonum, Buenos Aires. **Anónimo ingles del siglo IV.** *La nube del no saber* https://docplayer.es/4719852-Anonimo-ingles-del-siglo-xiv-la-nube-del-no-saber.html
Lunes noche	**Bhagavad-Gita.** *El Bhagavad Gita, Canto del Señor*. (1998). Edición, notas y traducción de Julio Pardilla. Edicomunicación, s.a., Barcelona. p163.
Martes mañana	**Chandogya Upanishads.** *Upanisad, correspondencias ocultes.*(2019). Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta, Girona. p 220.
Martes mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 16 de enero en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Elizabeth Lesuer** *Secret Diary of Elisabeth Leseur.* https://www.goodreads.com/author/quotes/113118.Elisabeth_Leseur#:~:text=%E2%80%9CLet%20us%20beware%3A%20nothing%20is,will%20reveal%20God%20to%20them.%E2%80%9D (*Traducido)
Martes noche	**Chuang Tzu.** *El Camino de Chuang Tzu*. (1999). Versión e introducción de Thomas Merton. Debate, Barcelona. p101.
Miércoles mañana	**Guru Nanak.** https://www.sikhs.nl/Main_spanish/GuruNanak.htm
Miércoles mediodía	**John Main, OSB.** *Fully Alive*: *Selections from talks to meditation groups in Montreal.* Chapter 3. Healthiness of Spirit. (2011) https://issuu.com/meditatio/docs/2011dfully_alive_-master (*Traducido) **Juan Casiano.** https://studylib.es/doc/6873235/conferencias-ix-y-x-de-juan-casiano
Miércoles noche	**Kabir.** *Poemas de Kabir*, vertidos al inglés por Rabindranath Tagore con traducción al español de Joaquín V. González. http://amediavoz.com/kabir.htm#97.%20El%20Se%C3%B1or%20est%C3%A1%20en%20m%C3%AD...
Jueves mañana	**Bhagavad Gita.** *El Bhagavad Gita, Canto del Señor*. (1998) Edición, notas y traducción de Julio Pardilla. Edicomunicación, s.a. Barcelona. pp 129-130.
Jueves mediodía	**John Main, OSB.** *Comunidad de Amor*. (2015). Traducido por Valenzuela y Meyer. p65. **San Bernardo de Claraval** https://christianhistoryinstitute.org/study/module/bernard (*Traducido)
Jueves noche	**Tao Te Ching.** *Tao Te King de Lao Tse*. (2002) Índigo, Barcelona. p 92.
Viernes mañana	**Sutra del Corazon.** https://budismo.org.mx/material/estudio/encuentros-con-el-buda/sutras/02-sutra-del-corazon-version-1-triratna.pdf
Viernes mediodía	**John Main, OSB.** *Comunidad de Amor*. (2015). Traducido por Valenzuela y Meyer. p23. **Hildegarda de Bingen**. https://www.catholicstoreroom.com/category/quotes/quote-topic/evangelization/page/7/(*Traducido)
Viernes noche	**Bhagavad Gita.** *El Bhagavad Gita, Canto del Señor*. (1998) Edición, notas y traducción de Julio Pardilla. Edicomunicación, s.a. Barcelona. p127.
Sábado mañana	**Katha Upanishad.** *Upanisad, correspondencias ocultas.* (2019).Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta, Girona. p373.
Sábado mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 17 de mayo en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Juan Rusbroquio.** *Human Interaction with the Divine, the Sacred, and the Deceased Psychological, Scientific, and Theological Perspectives.* (2022) Plante, T.G and Schwartz. (Eds) (*Traducido)

REFERENCIAS 2ª SEMANA

WCCM LATINOAMÉRICA

3ª semana	
Sábado noche	**Tercer Mundaka Upanishads**. *Los Upanishads-A Spanish Anthology of Ancient Hindu Scriptures* https://www.himalayanacademy.com/media/books/los-upanishads_es/web/title.html
Domingo mañana	**Dhammapada**. https://budismolibre.org/docs/sutras/El_Dammapada_nueva_version.pdf pp197-204.
Domingo mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 20 de abril en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Teresa de Lisieux**. Manuscritos Autobiográficos (Historia De Un Alma) https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=dmlyZ2VuZGVsb3JldG8uY29tfHd3d3xneDpiY2NiOTZjMjJhNzU5MjQ)
Domingo noche	**Fátima al-Nisaburiya**. Available at https://sufiwiki.com/content/fatima_al-nisaburiya/ (*Traducido)
Lunes mañana	**Tao Te Ching.** *Tao Te King de Lao Tse*. (2002). Índigo, Barcelona. p37.
Lunes mediodía	**John Main, OSB.** Comunidad de Amor. (2015). Traducido por Valenzuela y Meyer. p46. **Reiner Maria Rilke.** https://www.cientounlibros.com/poesias-de-diferentes-autores/un-poema-de-reiner-maria-rilke//
Lunes noche	**Kabir**. *Poemas de Kabir*. Vertidos al inglés por Rabindranath Tagore con traducción al español de Joaquín V. González. http://amediavoz.com/kabir.htm#97.%20El%20Se% C3%B1or% 20est%C3%A1%20en%20m%C3%AD
Martes mañana	***Svetasvatara* Upanishads.** *UPANISAD, correspondencias ocultas*. (2019).Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta, Girona, pp400-401.
Martes mediodía	**John Main, OSB.** *Despertar 2*. Meditatio SERIE de charlas 2014 C. Oct– Dic, p15. **Etty Hillesum.** *Cita del Diario de Etty, 26 de agosto de 1941*.https://murtra.org/2013/12/870/
Martes noche	**Sutra del Corazon.** https://budismo.org.mx/material/estudio/encuentros-con-el-buda/sutras/02-sutra-del-corazon-version-1-triratna.pdf
Miércoles mañana	**Tao Te Ching**. *Tao te Ching*, traducido por Alejandro Bárcenas (2019) Vintage Español, Nueva York, pp40.
Miércoles mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 7 de diciembre en Silencio y Quietud para cada dia del año. (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires **Karl Rahner.** Demske James M., S.J (translator) (1999) *Encounters with Silence* (*Traducido)
Miércoles noche	**Isa Upanishad.** *UPANISAD, correspondencias ocultas*. (2019) Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta, Girona, pp388-389.
Jueves mañana	**Bhagavad Gita**. *El Bhagavad Gita, Canto del Señor*. (1998) Edición, notas y traducción de Julio Pardilla. Edicomunicación, s.a. Barcelona, p78.
Jueves mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 21 de enero en *Silencio y Quietud para cada dia del año*. (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Edith Stein**. https://clafen.org/wp-content/uploads/2019/10/71-80-Merlier-270919.pdf
Jueves noche	**Chuang Tzu.** *El Camino de Chuang Tzu*. (1999). Versión e introducción de Thomas Merton. Debate, Barcelona. p101.
Viernes mañana	**Guru Granth Sahib** (Rag Gauri Gwareri, Mejl Guru Aryan, Quinto Canal Divino). https://www.sikhs.nl/downloads/Spanish/SGGS%20in%20Spanish.pdf
Viernes mediodía	**John Main, OSB.** Comunidad de Amor. (2015). Traducido por Valenzuela y Meyer. Pp76-77. **Juan de la Cruz.** https://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/b01.htm
Viernes noche	**Dhammapada**. *La enseñanza de Buda*. (1994). Versión de Narada Thera. Traductor Ramiro Calle. Edaf, Madrid. pp47-48.
Sábado mañana	**Isa Upanishad.** *UPANISAD, correspondencias ocultas*. (2019) Edición y traducción del sánscrito: Juan Arnau. Ediciones Atalanta,Girona, pp: 385-387.
Sábado mediodía	**John Main, OSB.** *Comunidad de Amor. (2015)*. Traducido por Valenzuela y Meyer. p96. **Juliana de Norwich** https://carmelitasanglicanos.com/historia/8-de-mayo-juliana-de-norwich-mistica-inglesa/

REFERENCIAS 3ª SEMANA

WCCM LATINOAMÉRICA

Sábado noche	**Bhagavad Gita.** *El Bhagavad Gita, Canto del Señor.* (1998) Edición, notas y traducción de Julio Pardilla. Edicomunicación, s.a. Barcelona, p78. Cap. 2, verso 7172.
Domingo mañana	**Rumi.** *Cantos de Eternidad, La sabiduría de Rûmî en el "Mathnawî", Vol.* II, (2014) María Corbí, (2014) Bubok Publishing.
Domingo mediodía	**John Main, OSB.** https://wccm.org/news/the-oceans-of-god-john-mains-last-letter/ I (*Traducido) **Beatriz de Nazaret.** https://westernmystics.wordpress.com/2015/04/28/beatrice-of-nazareth/ (*Traducido)
Domingo noche	**Dhammapada** El Dhammapada. El Sendero de la Realización Interior (2004) Traducción al castellano: Claudio Dossetti . Editorial Hastinapura, Buenos Aires. Pp104-105.
Lunes mañana	**Guru Grant Sahib** https://www.sikhs.nl/downloads/Spanish/SGGS%20in%20Spanish.pdf
Lunes mediodía	**John Main, OSB.** Comunidad de Amor. (2015). Traducido por Valenzuela y Meyer. pp 51. **Dietrich Bonhoeffer.** https://www.fministry.com/2013/11/dietrich-bonhoeffer-on-silence-waiting.html (*Traducido)
Lunes noche	**Dhammapada.** *El Dhammapada. El Sendero de la Realización Interior.* (2004) Traducción al castellano: Claudio Dossetti , Editorial Hastinapura, Buenos Aires. Pp30-31.
Martes mañana	**Bhagavad-Gita.** https://yoganidra.com.mx/2021/01/10/bhagavad-gita-capitulo-10-lo-supremo/#:~:text=20.,de%20todos%20los%20seres%20vivos.
Martes mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 15 de mayo en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Maestro Eckhart** Available at https://www.catholicstoreroom.com/category/quotes/quote-author/meister-eckhart-1260-1328/page/9// (*Traducido)
Martes noche	**Qur´an** (Surah 24:35) https://surahquran.com/language-Spanish-aya-35-sora-24.html#:~:text=Su%20luz%20es%20como%20una,que%20lo%20toque%20el%20fuego.
Miércoles mañana	**Therigatha.** *Therigatha-Poemas de ancianas sabias.* (basado en la traducción inglesa de Thanissaro Bhikkhu) https://espanol.buddhistdoor.net/para-la-tierra-pensamiento-ambiental-budista-y-activismo/
Miércoles mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 31 de agosto en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Pierre Teilhard de Chardin.** https://godlyplay.es/confia-en-el-lento-trabajo-de-dios/
Miércoles noche	**Tao Te Ching.** *Tao te Ching*, traducido por Alejandro Bárcenas(2019) Vintage Español, Nueva York, p33.
Jueves mañana	**Kabir.** *Poemas de Kabir* Rabindranath Tagore IX, Kindle e-book. Versión de Rabindranath Tagore
Jueves mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 30 de abril en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Henri le Saux, OSB** (Abhishiktananda, S.) https://docplayer.es/199174333-Oracion-swami-abhishiktananda-prologo-por-dr-james-d-m-stuart.html
Jueves noche	**Isa Upanishad.** https://upaninews.com/kena-e-isha-upanishad/
Viernes mañana	**Farid Uddin Attar.** *Farid Uddin Attar- El lenguaje de los pájaros.* https://ww3.lectulandia.com/book/el-lenguaje-de-los-pajaros/
Viernes mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 30 de octubre en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Juliana of Norwich.** De las "Rivelazioni dell'amore divino" de santa Juliana de Norwich (1342-1416), (LIX, LXXXVI). https://www.vatican.va/spirit/documents/spirit_20010807_giuliana-norwich_sp.html
Sábado mañana	**Manduka Upanishads.** *Upanishads. 400 a.c.* Traducción y edición: José Manuel Abeleira. Penguin Clásicos Anónimo. http://www.sociedadteosoficaba.org.ar/panel/ materiales/ 11_27_02Upanishads%20-%20Anonimo.pdf
Sábado mediodía	**John Main, OSB.** Citado el 14 de febrero en *Silencio y Quietud para cada dia del año.* (2010). Editorial Bonum, Buenos Aires. **Hildegarda de Bingen.** La Cosmovisión De Hildegarda De Bingen por Azucena Adelina Fraboschi en la Revista Teología tomo L, Nº 113, abril 2014. P75.

REFERENCIAS 4ª SEMANA

WCCM LATINOAMÉRICA

WCCM
LATINOAMÉRICA

En español
https://wccm-latam.org/

En ingles
https://bonnevauxwccm.org/
http://www.wccm.org