

MEDITACIÓN REFLEXIVA AUTO-GUIADA

Nota: Si deseas disfrutar este tiempo con las velas encendidas, pide a un miembro del equipo que lo haga por ti. Estaremos encantados de hacerlo. Siéntate tranquilo por un momento y prepárate para la meditación.

Comienza este tiempo pensando acerca del paisaje en el Camino. Enfócate en los diferentes trayectos que atravesaste y que te trajeron a Santiago. ¿Cuáles eran tus expectativas al caminar? ¿Cumplió el Camino tus expectativas? ¿O tal vez tus expectativas fueron cambiando a medida que caminabas? ¿Por qué experiencias estás agradecido/a?

Pondera, reflexiona o apunta en tu libreta o diario las respuestas a estas preguntas. Presta atención a todo lo que viene a tu mente, sin importar cuán insignificantes parezcan al principio.

Salmo 23

El SEÑOR es mi pastor;
tengo todo lo que necesito.
En verdes prados me deja descansar;
me conduce junto a arroyos tranquilos.
Él renueva mis fuerzas.
Me guía por sendas correctas,
y así da honra a su nombre.
Aun cuando yo pase
por el valle más oscuro,^[a]
no temeré,
porque tú estás a mi lado.
Tu vara y tu cayado
me protegen y me confortan.
Me preparas un banquete
en presencia de mis enemigos.
Me honras ungiendo mi cabeza con aceite.
Mi copa se desborda de bendiciones.
Ciertamente tu bondad y tu amor inagotable me seguirán
todos los días de mi vida,
y en la casa del SEÑOR viviré
por siempre.

Toma unos minutos para dar gracias por todas esas experiencias.

Piensa en las personas que has encontrado o has conocido en el Camino. Considera tu familia del Camino y también tu familia de sangre y tus amigos de otros caminos de tu vida. ¿Quiénes vinieron a tu mente mientras caminabas? ¿Hay alguien en particular por quien estás agradecido? ¿Hay alguien a quien necesitas perdonar, o alguien a quien necesitas pedir perdón? ¿Qué relaciones necesitan ser restauradas y cuáles quizás debas dejarlas ir?

Juan 15:12-13

Jesús dijo: “Jesus said, “Este es mi mandamiento: ámense unos a otros de la misma manera en que yo los he amado. ¹³ No hay un amor más grande que el dar la vida por los amigos.”

“Jesus nuestro compañero,
Nos has dado amigos que para amarnos y para ser amados por nosotros.
Has viajado con nosotros en nuestros muchos viajes.
Nos has animado y fortalecido con el regalo de los demás y la belleza de la creación.
Continúa siendo nuestro compañero de viaje, desafiándonos fuertemente, sosteniéndonos cuando caemos y nutriéndonos con tu presencia.”

-Elizabeth Baxter

Usa este tiempo de silencio para reflexionar y orar por todos aquellos que vienen a tu mente.

Da vuelta la página-→

Ahora enfócate en el futuro. ¿Cómo te sientes ahora que tu camino físico ha terminado? ¿Qué has aprendido? ¿Qué te llevas contigo?

Salmo 121

Levanto la vista hacia las montañas,
¿viene de allí mi ayuda?
¡Mi ayuda viene del SEÑOR,
quien hizo el cielo y la tierra!
Él no permitirá que tropieces;
el que te cuida no se dormirá.
En efecto, el que cuida a Israel
nunca duerme ni se adormece.
¡El SEÑOR mismo te cuida!
El SEÑOR está a tu lado como tu sombra protectora.
El sol no te hará daño durante el día,
ni la luna durante la noche.
El SEÑOR te libra de todo mal
y cuida tu vida.
El SEÑOR te protege al entrar y al salir,
ahora y para siempre.

Una oración final

Nuestro viaje está terminando
Oh, gran Dador del Camino.
Donde hemos caminado demasiado bruscamente en la Tierra, humíllanos
Donde hemos perdido un giro, redirígenos.
Donde hemos fallado en escuchar, mirar y preguntar, despierta nuestros sentidos.
Donde hemos pasado por alto, hemos retrocedido, o hemos muerto al dolor, rompe nuestros corazones y
muévenos a la compasión.

Porque tú no eres nuestro pequeño e incompleto mapa.
Tú eres nuestro suelo y eres santo.
Tú eres el terreno sagrado de corazones solitarios y largos exilios
De pequeños pasos y de grandes aventuras.

Nuestro viaje está concluyendo
Pero tú y nosotros continuamos juntos.
Cuando nos despertemos mañana, aún estaremos contigo.
Buscándonos, mirando en nuestros corazones, mira,
No sea que sigamos caminos que te aflijan,
y déjanos en el camino eterno.

Siéntete libre de sentarte en silencio todo el tiempo que quieras.

Hay otros recursos en esta sala de reflexión que puedes usar; usa cualquier artículo que encuentre en la pared con los archivadores metálicos, siéntate en los escritorios para dibujar o escribir, o lee algún libro de nuestra biblioteca (devuélvelos a su sitio cuando acabes, por favor).

Esperamos que hayas disfrutado de tu tiempo aquí! Nuestro equipo está disponible si deseas hablar u orar con alguien. Si le gustaría recibir este artículo o cualquiera de los artículos en la pared por correo electrónico o impreso, por favor, dígaselo a uno de nuestro equipo.

***Te agradecemos si puedes apagar las velas antes de dejar esta sala.
¡GRACIAS!***
