

LAS SIETE PAUSAS SAGRADAS

Vivir las horas

plenamente consciente

Macrina Wiederkehr

Macrina Wiederkehr

LAS SIETE PAUSAS SAGRADAS

Vivir las horas plenamente consciente

NARCEA, S.A. DE EDICIONES

ÍNDICE

Prólogo

Introducción

- Las siete pausas sagradas**
- Lo que he aprendido de las horas**
- La importancia de honrar las horas**
- Sugerencias para usar este libro**

Vivir plenamente consciente

- Momentos de respiración para el alma**
- El aspecto sagrado del trabajo**

1. De la media noche hasta el amanecer

- Oraciones, poemas y antífonas
para ayudarte a celebrar la guardia nocturna**

2. Amanecer

- Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora del despertar**

3. Media mañana

- Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora de la bendición**

4. Mediodía

- Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora de la iluminación**

5. Media tarde

- Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora de la sabiduría**

6. Anochecer

- Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora del crepúsculo**

7. La noche

Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar el gran silencio

Letanía de las horas

Notas

Fuentes para ayudarte a vivir de manera plenamente consciente

Agradecimientos

Colección Espiritualidad

Créditos

Para la hermana Norbert Hoelting, O.S.B.,
querida mentora, mujer sabia, inspiración original
para mi viaje monástico.

PRÓLOGO

Recuerdo una tarde de hace más de diez años. Había llegado un día antes para dar un retiro en Laity Lodge, una casa de retiros ubicada en la bella y rocosa región del sur de Texas. Madeleine L'Engle había estado allí durante un mes, escribiendo y hablando de forma intermitente con los grupos que hacían retiros. Se iba a la mañana siguiente, pero esa noche ella y yo y nuestra amiga mutua, Betty Anne Cody, habíamos planeado cenar en Leakey, Texas, en un café local. (Imagínate algo *muy* local, colorido, con carne de ternera o pescado, delicioso).

Conducir de regreso a Laity Lodge después de la cena fue un descenso oscuro y empinado hacia el corazón de Frio Canyon. Los caminos de tierra no tenían arcenes y conducir por ellos suponía un reto incluso a la luz del día debido a los grandes despeñaderos. Betty Anne hacía avanzar lentamente el auto con el crujido de los guijarros bajo las ruedas, hasta que se detuvo, por sugerencia de Madeleine, en un mirador donde nos quedamos sentadas un largo rato bajo las impresionantes estrellas.

Cuando finalmente llegamos a nuestras habitaciones, Madeleine me invitó a unirme a ella y a Betty Anne mientras rezaban Completas (la oración de la noche). Juntas, revisamos el día y leímos las palabras antiguas del salterio, palabras que han sido entonadas durante siglos. Esa dulce y simple unión de tres corazones, “recordando las horas” vividas, se ha conservado en mí como un recuerdo rico y fuerte.

Fue importante, sin duda, el círculo de amistad y la brillante exhibición de los cielos que aún ardía en nuestros corazones. Pero más que eso, como Macrina dirá en esta poética y bella guía, las oraciones nocturnas se convirtieron en una fuerza de amor que “nos abrazó cuando entramos en el gran silencio de la noche”. En la oración de la liturgia de las horas, en el acto mismo de volver nuestra atención al Espíritu que llena la noche, contactamos con el poder que habita en nuestro interior.

Durante años he estado yendo a la hospedería del monasterio de Macrina. He

escuchado el timbre de la campana, llamando a las hermanas a orar. He sentido el barrido de sus sombras cuando dejan el trabajo y se mueven silenciosamente hacia sus asientos en una capilla poco iluminada. Y siempre me he sentido conmovida y cuestionada por la forma en que cambian su ritmo diario para adaptarse al movimiento de Dios.

Allí (y en muchos monasterios) he escuchado historias, a menudo contadas con gran humor, sobre los primeros días de vida religiosa de las hermanas y sus luchas por ajustar sus ritmos activos al ritmo de la liturgia de las horas. Pero el final de la historia es siempre el nacimiento de un profundo respeto y devoción, surgido de la obediencia a esta simple llamada. Macrina escribe, “[con el tiempo], la escucha se transforma en oración”.

Encuentro que hay esperanza para el mundo en su elocuente observación: “Al disponernos continuamente a recordar al Espíritu, oramos de verdad. Volvemos a comprometernos. Creemos que la paz en el mundo es posible”.

Hoy en día muchos monasterios están llenos de hombres y mujeres laicos, así como de religiosos. También nos movemos a través de esos largos pasillos del monasterio mientras hacemos retiros y días de reflexión. No vivimos día a día de acuerdo con una Regla, como hacen las monjas y los monjes, pero seguimos buscando una manera de ser fielmente conscientes a “la gracia de cada hora”. Nuestros corazones lo anhelan.

En este bello manual Macrina abre la puerta del monasterio. Nos invita a entrar más conscientemente en la tradición monástica y nos orienta en ese viaje. Aquí, nos dice, está la manera de llevar esta práctica a casa en tu propio corazón. Aquí está la manera de vivir en el mundo y de seguir siendo fiel en la luz y en la oscuridad. Aquí está la manera de convocar la santidad de tu propio ser divino. Se pregunta: ¿Por qué no hacer esta peregrinación diaria con un corazón abierto a otro? Luego añade: “Si quieres aprender, tienes que practicar”.

La experiencia de Macrina es una guía valiosa. Tienes en tus manos no solo un libro de lecturas e instrucciones para el viaje, sino un corazón monástico lleno de amor que se extiende a un mundo en búsqueda.

PAULA D’ARCY
Austin, Texas

INTRODUCCIÓN

Cada vez hay más personas
que beben en las fuentes
de otras tradiciones religiosas
y se comprometen
en una profunda búsqueda común.

Jim Wallis

Estas palabras han anidado en mi corazón y la hermosa verdad que contienen es como un chal de oración con el que sigo envolviendo mi gran anhelo de comunión espiritual con todos los seres.

Estoy inmersa en la espiritualidad de Jesús, profundamente arraigada en el cristianismo. Aquí es donde está mi hogar. Creo que cuando unas raíces son lo suficientemente profundas, acaban enredándose con otras raíces. Me parece que este *enredo* debería llenarnos de alegría, pero a menudo nos da miedo. Quiero renunciar a mi miedo a otras tradiciones religiosas. Quiero envolver con mi chal de oración nuestras raíces enredadas y entrelazadas en el hermoso gesto de una bendición para que podamos continuar nuestra búsqueda espiritual juntos y aprender de las prácticas sagradas de los demás.

Como miembro de una comunidad benedictina, he sido agraciada con la práctica de honrar “las horas” a través de una pausa consciente para orar en momentos concretos del día. Cuando hablo de las horas, me refiero a los momentos del día que nos ofrece la tierra en su giro: la medianoche, el amanecer, la media mañana, el mediodía, la media tarde, la tarde y la noche. Aunque cada una de las horas del día es sagrada, estos tiempos especiales han sido santificados por siglos de devoción y oración.

Las siete pausas sagradas es un libro de reflexiones basado en los temas de las horas a las que los monjes se han mantenido fieles a lo largo de los siglos. Quiere ser una guía para quienes desean vivir cada día con mayor atención. En concreto, tengo en mente que aquellos que no viven en comunidades monásticas están buscando formas de estar más en sintonía con el momento presente. Es posible desarrollar un espíritu afín a estas ricas horas históricas que no requieren usar textos específicos o ir a un lugar en particular para orar. Cada hora tiene su propio estado de ánimo y su gracia especial. Puedes aprender a

entrar en el espíritu de cada hora dondequiera que estés. Sin importar lo que estés haciendo, puedes hacer una pausa para tocar la gracia de esa hora.

Vivir en armonía con las horas requiere una práctica fiel en el arte de la atención plena. Seguramente la razón por la que las órdenes monásticas de todas las tradiciones religiosas han adoptado la práctica de detenerse en ciertas horas del día tiene el objetivo de practicar la atención plena, sin embargo, cuando doy un retiro, inevitablemente alguien me pregunta acerca de la palabra atención plena (*mindfulness*) con un tono de precaución, sugiriendo que se trata de un concepto budista. Es cierto que los budistas siempre han sido fieles a la práctica de la atención plena, pero esforzarse por vivir conscientemente es una búsqueda universal y nos pertenece a todos. Vivir *plenamente atentos* es el arte de vivir despiertos y listos para abrazar el regalo del momento presente.

Cuando hago oración con los evangelios es muy claro que Jesús tuvo un ritmo de oración en su vida. Vivió plenamente atento. Lo vemos apartarse de los apóstoles y de las multitudes que lo seguían. Busca tiempo para estar en soledad en los momentos críticos de su vida. Se aleja en momentos importantes del día, como el amanecer, por ejemplo. A veces pasa toda la noche en oración. Busca lugares solitarios donde pueda estar en silencio y en comunión con Dios. A menudo se escapa en momentos cruciales de conflicto o cuando es necesario tomar decisiones, pero siempre regresa a su ministerio de compasión y de amor entre la gente.

Después de la muerte y la resurrección de Jesús, vemos a sus discípulos tratando de honrar la misma necesidad innata de hacer una pausa para el recuerdo orante en algunas horas concretas del día. Las horas monásticas católicas surgieron del espíritu de fe de los primeros hogares cristianos, que continuaron reuniéndose en el templo para orar y celebrar la fracción del pan en sus hogares (Hch 2,42-47). Estas horas se han revisado y ampliado de muchas maneras y a lo largo de la historia han pasado por distintos nombres: las horas canónicas, el oficio divino, la oración de las horas, las horas divinas y la liturgia de las horas.

Un viejo libro de Pius Parsch, *El Breviario explicado*, se convirtió en un recurso vital para mí cuando comencé a reflexionar sobre el valor de detenerme para orar a lo largo del día. Me sorprendió la belleza de las horas y la inmensa sabiduría que encierra el moverse al ritmo natural de los días y las noches. La danza diaria y nocturna de las horas es una forma universal de honrar el giro de la tierra, así como los misterios sagrados que

emanan de nuestra herencia cristiana. Esta antigua tradición que nos invita a vivir cada día recordando a quien es la Fuente de vida no es una práctica que haya muerto. Está viva y goza de buena salud en numerosas tradiciones.

Muchas personas, incluso las que no son monjes o monjas, han tratado de ser fieles a estas horas en una forma abreviada. La liturgia de las horas en cuatro volúmenes, una versión condensada de las horas monásticas originales, ha sido un inmenso regalo y un apoyo para muchas personas que intentaban orar al menos parte de las horas del día.

San Benito quería que sus monjes oraran con todo el salterio, los 150 salmos, en una semana. En nuestro mundo moderno esto no es factible. La oración de las horas ha pasado por muchas revisiones, y las costumbres y las tradiciones de las distintas comunidades no son siempre las mismas. Aunque la intención de este libro es proporcionarte material de reflexión poética sobre el espíritu de las horas en lugar del texto histórico de las horas, parece importante echar una ojeada a las horas históricas que los monjes y monjas han rezado a lo largo de los siglos. Este repaso será especialmente útil para quienes no estén familiarizados con la historia de su uso.

LAS SIETE PAUSAS SAGRADAS

“Me levanto a medianoche a darte gracias” decimos con el Salmo 119,62 y en el versículo 164 del mismo salmo rezamos: “siete veces al día te alabo”. La Iglesia primitiva y las comunidades monásticas procuraron respetar la invitación que nos hacen estos textos de la Escritura de la siguiente manera:

Maitines o vigiliias

Tradicionalmente esta hora se rezaba en el corazón de la noche. Sin embargo, debido a la fragilidad de la condición humana, se comprende que muchas comunidades hayan llevado los maitines a las primeras horas del día, cuando aún está oscuro. Se ha convertido en la oración de antes del amanecer. Incluso algunas parroquias rezan el oficio de maitines. Recuerdo a mi padre levantándose a altas horas de la madrugada algunos días de fiesta para ir a la iglesia a rezar maitines. En algunos monasterios todavía es costumbre rezar maitines, que más comúnmente se llaman vigiliias. El tema para esta hora es la vigilancia. Los que vigilan son centinelas de la noche. A esta hora la llamo “la guardia nocturna”.

Laudes u oración de la mañana

Esta hora de la madrugada, rezada al amanecer, es la primera de las horas del día y tiene como temas centrales la alabanza y la resurrección. El alba también tiene sus centinelas. Al levantarse temprano, vigilan la llegada de la luz. Tal vez algunas mañanas puedas unirte a los centinelas del amanecer, ya que tú también esperas la llegada de la nueva luz. Yo llamo a esta “la hora del despertar”.

Tercia o la tercera hora del día

A tercia, sexta y nona se las conoce como las “horas menores” porque son más cortas y caen en el centro de la jornada laboral. Son simples esfuerzos por volver nuestros pensamientos brevemente a Dios, a la danza de la vida, a la atención plena del momento presente. Pius Parsch los llama *momentos de respiración para el alma*, un pequeño oasis para el propio espíritu en medio del trabajo. Si recordamos hacer una pausa a media mañana, podemos experimentar una presencia santa que emana desde dentro. La bendición que buscamos ya está en nosotros. Esta breve pausa abre el corazón para recibir el don del Espíritu. Invitamos al Espíritu a que venga a nuestro trabajo cuando hacemos una pausa para recordar la noble naturaleza del trabajo. Yo llamo a esta “la hora de la bendición”.

Sexta o la sexta hora del día

Esta es la hora de la luz. El sol, habiendo alcanzado su cima en los cielos, ilumina todas las cosas. Es la hora del coraje, del compromiso y de la pasión. Es un buen momento para creer que la paz en el mundo es posible. Yo la llamo “la hora de la iluminación”.

Nona o la novena hora del día

A medida que el día avanza hacia la tarde con la sabiduría en sus alas, nos acerca a la hora de reflexionar sobre lo efímero, sobre el envejecimiento, la muerte y lo transitorio. Los pasos de la danza pueden ser más lentos, pero hay también una profunda intuición en esos pasos, junto con una sabia comprensión de lo que realmente importa en la vida. Yo llamo a esta “la hora de la sabiduría”.

Visperas u oración del atardecer

Este momento del ocaso del sol es la hora de pasar del tumulto del día al silencio de la tarde. Sin embargo, debido al ocupado estilo de vida que tenemos la mayoría de las

personas hoy en día, será necesario que encuentres tu propio camino de Vísperas. Esta es la hora que más a menudo se reza festiva y públicamente; por lo tanto, es posible que quieras, en ocasiones, buscar un monasterio, una iglesia o alguna otra comunidad de oración con la que celebrar esta hermosa hora. Yo la llamo “la hora del crepúsculo”.

Completas u oración de la noche

Esta es la última hora del día y con frecuencia se ora en privado o en grupos pequeños. En esta hora de la noche somos un poco más subjetivos, volviendo nuestros pensamientos hacia adentro. Es hora de revisar tu día por medio de una evaluación suave de tu fidelidad como peregrino de las horas. La confianza en Dios y el dolor personal por los fracasos se convierten en los compañeros de este último baile de las estaciones del día. Es la hora de la intimidad. Es el amor, más que la culpa, lo que nos debe envolver cuando entramos en lo que los monjes llaman “el gran silencio” de la noche.

Estas horas son importantes imágenes arquetípicas del ritmo y del movimiento del día. La sabiduría de detenerse en estos tiempos sagrados es un tesoro que no debe perderse. Por esta razón te ofrezco una manera de continuar la antigua danza de las horas. Esperemos se te conceda que estas siete pausas sagradas pasen a formar parte de tu práctica diaria. Usando las Escrituras, la prosa poética, la poesía, las canciones, las historias personales y las citas de otros buscadores, he tratado de captar el espíritu de cada hora. Ojalá te sirvan de verdad en tu camino espiritual, que es único.

LO QUE HE APRENDIDO DE LAS HORAS

Durante muchos años he rezado el oficio divino con mi comunidad monástica. Una de las cosas que he aprendido es la importancia de la campana. La campana nos llama a la oración de las horas. La campana es molesta. La campana es buena. He aprendido a cambiar el molesto sonido de la campana por un instrumento de invitación. Así como el sol no esperará para salir si no estoy allí para la ocasión, la comunidad tampoco esperará para orar si no estoy allí. ¿Qué pasaría si Dios eligiera hablar con la comunidad y yo no estuviera presente? ¿Qué pasaría si las palabras que más necesitaba escuchar a esta hora fueran: “No desperdicies energía preocupándote” (Sal 37,7)? ¿Qué pasaría si no estuviera allí para recibirlas? Las horas no me esperan; se mueven hacia la eternidad sin mí.

He aprendido que realmente quiero estar allí, despierta y consciente de la gracia de

cada hora. He aprendido que no importa cuánto quiera estar presente de manera conmovedora en la oración de las horas, la mente siempre tiene alguna forma de vagar. Puede volver al trabajo que pensé que había dejado de lado. La única manera que conozco de tratar con esta criatura serpenteante es practicar fielmente para llevarla de regreso a mi corazón.

He aprendido a aceptar lo nuevo sin desechar totalmente lo viejo. Aunque he ido usando muchas nuevas ediciones del libro de la liturgia de las horas, siempre he guardado el libro de horas que usábamos cuando entré en el monasterio a finales de los cincuenta. Fuimos la primera comunidad monástica en los Estados Unidos en pasar del latín al inglés. Ese pequeño breviario monástico que contiene el latín en un lado de la página y el inglés en el otro es el libro que me acompaña en la mayoría de mis viajes. Es un buen recuerdo y un contacto querido con el pasado.

De los himnos de ese viejo libro de horas, he aprendido que nuestros primeros ancestros cristianos estaban muy en armonía con lo sagrado de las estaciones cambiantes y con los símbolos de la luz y la oscuridad. Estaban sorprendentemente centrados en la creación, considerando cuánto tiempo hace que se compiló ese libro de oraciones. A menudo se hace referencia a la luz del nuevo día que se nos ofrece cada mañana. Para darte una muestra de esta presencia fiel a la luz y a la oscuridad, un verso del himno de laudes del lunes de la IV semana dice:

En nombre de Dios Padre, del Hijo y del Espíritu,
salimos de la noche y estrenamos la aurora:
Saludamos el gozo de la luz que nos llega
resucitada y resucitadora.

Y del himno de laudes del viernes de la IV semana:

Mientras la noche cede y se disuelve,
la estrella matinal, signo de Cristo,
levanta el nuevo día y lo establece.
Eres la luz total, día del día,
el Uno en el todo, el Trino todo en Uno.

He aprendido a estar atenta a lo que habla a lo más profundo de mi ser. Cuando era una joven hermana, una de mis partes favoritas del oficio era reflexionar sobre las antífonas que cantábamos antes y después de los salmos. Las antífonas son pequeñas oraciones que generalmente se extraen de las Escrituras. Por ejemplo: “Protégeme a la sombra de tus alas” (Sal 17,8) o “Señor, Dios mío, en ti me refugio” (Sal 7,1). La brevedad de las

antífonas las convierte en un buen material para la meditación. Cuando estoy orando con la comunidad, a menudo me encuentro extrayendo unas pocas palabras de los salmos para llevarlas conmigo durante el día o la noche. Hace poco, durante las Vísperas, elegí este versículo del Salmo 25, “acuérdate de mí según tu amor”. Esas pocas palabras se convirtieron en el compañero de mi semana.

Al contemplar mi experiencia rezando con las horas en comunidad, me doy cuenta de que a veces sacrificamos la oración de calidad por poner demasiado énfasis en la cantidad. Me refiero al deber de “hacer todas las oraciones”. Hubo momentos en que teníamos que asistir a reuniones u otros eventos y no podíamos estar en la oración comunitaria. En momentos como estos, seguramente hubiera sido más sabio rezar un salmo lentamente y con reverencia en vez de recorrer apresuradamente todos los salmos y lecturas asignadas a esa hora.

Recuerdo que los religiosos de otras comunidades nos contaban que rezaban lo correspondiente a dos o tres horas en un solo período de oración, solo para que cupieran todas las oraciones previstas para ese día. Al escuchar estas historias con la mente abierta al valor y la belleza de la liturgia de las horas, creo que uno de los elementos importantes que nos perdimos en el pasado fue el desarrollo de una actitud de atención plena: un corazón abierto al espíritu de la hora. El espíritu vive en el espacio que hay entre las palabras. El peligro de volverse demasiado habladores es que perdemos ese espacio entre las palabras.

Hoy he aprendido a ser más flexible. Cuando no puedo estar con mi comunidad, rezo sola, a menudo tratando de orar a la misma hora en que están orando ellas. En estos momentos, ordinariamente, elijo menos salmos y rezo el oficio de manera más contemplativa, con pausas más largas para la reflexión.

Quizás, sobre todo, he aprendido de esa manera que, bajo todo el ajetreo, algo (¿o es Alguien?) espera que regresemos a casa para ver quiénes somos realmente. Todo lo que se necesita es una simple pausa para ponernos en contacto con Aquel que nos vigila, la santa presencia de tantos nombres. Solo tú puedes nombrar lo que te espera.

Quizás sea tu verdadero yo. O tal vez es una de las virtudes que desean hacer que su presencia sea conocida en tu vida. Puede ser el Amado divino. Recuerda hacer una pausa para que puedas conectarte con aquello que mantiene la vigilia en tu corazón.

El sueño de crear un libro de meditación centrado en el espíritu de las horas ha estado

revoloteando en mí durante mucho tiempo. En lugar de morir, este sueño ha seguido creciendo, y de ahí las páginas que tienes en tus manos, *Las siete pausas sagradas*. Me gustaría que este libro ayude a aliviar la violencia que muchos de nosotros llevamos en nuestros corazones debido a un ambiente laboral estresante y multitarea. Espero que te ofrezca una práctica que te ayude a vivir con mayor atención e intención. Espero que te acuerdes de hacer una pausa.

LA IMPORTANCIA DE HONRAR LAS HORAS

Para el judaísmo, el cristianismo y el islam, todas las religiones abrahámicas, las campanas, las campanadas o los sonidos tonales son importantes para llamar a las personas a la oración. Para todas estas religiones, la llamada a la oración se anuncia en horas específicas. Se honran las horas especiales del día. Para el islam, los cinco rituales diarios de oración (*salat*) son antes del amanecer, al mediodía, por la tarde, al atardecer y por la noche. Los tres tiempos de reunión para orar en el judaísmo son mañana, tarde y noche. En la tradición judía, la oración diaria fija más antigua es el bello *Shemá*:

Escucha, Israel, el Señor, nuestro Dios, es solo uno. Amarás al Señor, tu Dios, con todo el corazón, con toda el alma, con todas las fuerzas (Dt 6,4-5).

El *Shemá*, una afirmación de fe en un solo Dios, se recita al levantarse por la mañana y al retirarse, por la noche. Es la primera oración que se enseña a un niño judío, las últimas palabras pronunciadas antes de la muerte. La recitación fiel del *Shemá* trae consigo una conciencia experiencial del Eterno. Cuando los primeros cristianos comenzaron a separarse del judaísmo, mantuvieron la práctica de orar a horas fijas del día. A medida que las comunidades monásticas se formaban, se iban añadiendo otras horas al día monástico.

Durante siglos, los pueblos indígenas de diversos grupos étnicos han venerado los ritmos misteriosos y sagrados de la creación a través del sucederse de las estaciones y del día y la noche. Hay algo en los ciclos de la tierra que habla al inquieto corazón humano. Cuando nos dejamos interpelar por la llamada de las estaciones del año o por el sucederse de los días de la semana, nuestra escucha se transforma en lo que muchas personas llaman oración.

Espero que las personas de diversas tradiciones religiosas, así como las personas sin creencias religiosas, se sientan como en casa con este libro. La división en nuestras

Iglesias sobre lo que llamamos “religión” es desgarradora. Estoy profundamente preocupada por el aumento de la violencia y el miedo en nuestro mundo. La oración de las horas puede ser un terreno común para nosotros. No importa qué tradición de fe sigamos, peregrinamos juntos en el viaje de cada día. Todos tenemos que levantarnos por la mañana y pasar el día con tanta gracia como podamos reunir. ¿Por qué no hacer esta peregrinación por el día con un corazón abierto al otro, deteniéndonos a lo largo del día, aunque sea durante dos, cinco o diez minutos? Si hacemos esto, alguien se detendrá en cada minuto del día. Siempre habrá alguien que está invocando al Santo, practicando el silencio, parado para recordar a Dios. Nuestro propio ser divino, tan propenso a ser sofocado y olvidado en las muchas tareas del día, será reconocido y venerado.

Respetar las horas a través de siete pausas sagradas tiene el potencial de desarrollarse como una práctica espiritual para muchas tradiciones religiosas. Creo que la palabra *práctica* es una de las palabras más importantes en la vida espiritual. Si quieres ser bailarín, pianista, cantante o patinador, practicas. Si quieres estar en el equipo en cualquier área de deportes, practicas. Imagina por un momento las muchas horas de práctica que realizan los que llegan a los Juegos Olímpicos. ¿Por qué la vida espiritual debería ser diferente? Practicamos hacer una pausa para recordar lo sagrado de nuestros nombres, quiénes somos y lo que planeamos hacer con el increíble don de nuestras vidas, y cómo podemos aprender a estar en medio de tanto quehacer. Tenemos que practicar el amor y el perdón. Practicamos respirar y ser cuidadosos con la vida del otro. Practicamos la no violencia. Practicamos disfrutar de lo que tenemos en lugar de almacenar posesiones. Practicamos el silencio.

En uno de sus poemas, el poeta alemán Rainer María Rilke habla con el “Gran Misterio” que lo ha perseguido a lo largo de su vida. Él usa la imagen de “las manos de Dios ahuecadas alrededor de nuestro ser”. Con suave elocuencia, el poeta ve a Dios pidiéndonos que vivamos, que muramos y que seamos.

Las siete pausas sagradas resalta esta llamada a *ser*. Siete veces durante el día, se te invita a reflexionar sobre el maravilloso don del ser. Las manos divinas todavía están ahuecadas alrededor de tu ser, y la mejor manera de cooperar con esas manos es practicar estar presente.

Nuestro *ser* a menudo es desplazado por nuestro *hacer*. Cada día se nos llama a ser creadores del momento presente. Los artistas saben el valor del espacio en blanco. A

veces, lo que no está allí nos permite ver qué es. Quizás estás siendo llamado a la práctica espiritual de traer un poco de espacio en blanco, de *nada*, a tu día laboral. Allí, en ese espacio en blanco, encontrarás a tu alma esperándote. Deja que la unción del ritmo de las horas te toque y te enseñe cada día.

SUGERENCIAS PARA USAR ESTE LIBRO

En estas meditaciones sobre las horas, he creado un camino por el que puedas peregrinar. Mi intención principal es ofrecerte momentos contemplativos en medio de tu día. Las pausas sagradas son siete invitaciones a la atención plena. Incluso aquellos de vosotros que oráis toda o parte de la liturgia de las horas, solos o en comunidad, podéis encontrar valioso este recurso. Si usas estas meditaciones para la reflexión diaria, te sorprenderás de ver cómo se desarrollan las bendiciones en tu vida.

Este no es un libro guía sobre cómo rezar la liturgia de las horas. Es un camino rítmico de la vida que puedes elegir caminar cada día. Mi sugerencia es que utilices estas reflexiones poéticas para la lectura espiritual. Aprende a vivir con el espíritu de las horas en tu corazón. Lleva los temas a tu memoria. La medicina de escucha profunda que se toma siete veces al día puede ser una buena compañera de curación en tu lugar de trabajo. Sueña con una forma diferente de acercarte a tu trabajo cada día.

Es comprensible que no puedas rezar conscientemente las siete horas del día. Una forma de abordar estas horas sería hacer una elección consciente sobre en qué hora te vas a concentrar cada día. Mira tu horario y decide cuál de las horas podría encajar en tu agenda en cualquier día. Ese sería el momento de hacer una pausa intencional en tu trabajo y recordar el espíritu de la hora.

Al final de cada hora se incluyen algunas oraciones, poemas, salmos y antífonas para que las uses de la manera que te sea más útil y según el horario que tengas cada día. Deja que te guíe tu creatividad. Este libro contiene muchas maneras de ayudarte a vivir más conscientemente cada día. Vive de una manera que sea amable con tu alma. Vigila tu vida.

Velma Frye creó un CD especial, *Seven Sacred Pauses: Singing Mindfully Dawn Through Dark*, como complemento de este libro (www.velmafrye.com). Algunos de estos cantos son tradicionales y podrían resultarte familiares si conoces la lengua inglesa. Otros han sido creados por Velma, extraídos de los escritos de este libro o de su propia

creación. Es posible que quieras dejar que uno de los cantos asignados llene tu alma con música durante tu pausa. Si es un canto que has memorizado, la melodía y las palabras resonarán fácilmente a través de tu ser, trayéndote al momento presente.

Estas meditaciones sobre las horas son ideales para un retiro personal. Piensa en tomarte un día para reflexionar dos o tres veces al año. Ve a una casa de retiros, a una cabaña en el bosque o a un lago. Haz la práctica de vivir las horas con mayor conciencia. Sé un peregrino consciente de las horas por un día. Un día de soledad es casi siempre valioso para regresar a tu trabajo con un corazón renovado.

Peregrino de las horas

Cada mañana
la cortina de la noche
abre paso a un nuevo día.

Estás invitado
a unirte a la gran apertura.
Abre tus oídos.
Abre tu corazón.

Abre tus ojos
al sendero sagrado
por el que caminas cada día:
el camino de las horas.

Saluda a las horas
con alegre consciencia.
Saluda a las horas
con fiel presencia.
Saluda a las horas
con reverente inclinación.

Reverencia cada hora
como si fuera un escalón
de tu peregrinar por el día.

Recibe el regalo
de las siete pausas sagradas.
Practica despertando
siete veces al día.

Macrina Wiederkehr

VIVIR PLENAMENTE CONSCIENTE

La mística de la vida cotidiana
es la más profunda de todas las místicas.

Jürgen Moltmann

Hay momentos en que las experiencias ordinarias que han sido parte de nuestras vidas nos hablan repentinamente con una fuerza tan radiante que parece que son milagros. En su autobiografía espiritual titulada *The Golden String*, Bede Griffiths¹ describe un paseo nocturno en el que la sorpresa lo inundó de una manera que nunca antes le había sucedido. Esta experiencia cambió significativamente su vida, llevándolo a una forma de vida más consciente. Mientras caminaba solo al anochecer, los pájaros cantaban a coro, los árboles de espino blanco desbordaban de flores y el sol se desvanecía en los campos. Cuando todo quedó en calma y el velo de la oscuridad comenzó a cubrir la tierra, este es el cuadro que pintan sus sentimientos:

Recuerdo ahora el sentimiento de asombro que me invadió. Me sentí inclinado a arrodillarme en el suelo, como si hubiera estado en presencia de un ángel; y casi no me atreví a mirar al cielo, porque parecía como si fuera un velo ante la cara de Dios.

Escuchando la descripción de esta experiencia ordinaria pero mística, puedo escuchar a mi amiga Paula D'Arcy diciendo: "Todo en el universo respira a Dios. No importa el nombre que se le dé a esta Presencia". La verdad de sus palabras resuena profundamente en el fondo de mi ser.

Las posibilidades místicas de cada momento nos son reveladas en las pausas intencionales que hacemos. Hay, por supuesto, momentos en los que, sobrecogidos, hacemos una pausa porque la gracia nos ha atrapado de manera inesperadamente profunda, como lo hizo con Bede Griffiths en su paseo nocturno. De repente vemos el aura, la luz sagrada, irradiando de todas las cosas. Sin embargo, con mayor frecuencia, debemos practicar para que nuestras pausas se conviertan en unciones preciosas en medio de nuestro trabajo.

Si practicamos la vida consciente, lentamente comenzamos a ver la santidad de tantas cosas que permanecen ocultas cuando elegimos apresurarnos por entre las horas, tachando tareas de la lista de cosas que debemos realizar antes del final del día. Será un momento feliz cuando recordemos añadir el sabio acto de hacer una pausa en nuestra

lista de tareas pendientes.

Esta pausa puede ser tan simple como pararse atentamente ante una planta en flor o escuchar las ranas en el estanque. Tal vez podamos detenernos para hacer una respiración que nos limpie: respira el espíritu de la hora; respira gratitud y compasión por ti mismo; respira amor y aliento para sus compañeros de trabajo, amigos y familiares. Tu pausa puede ser un estiramiento al despertar, o sentarte en silencio y recordar tu nombre.

Si puedes aprender el arte de hacer una pausa, tu trabajo prosperará y será bendecido. Pregúntate: ¿es posible estar menos ocupado y seguir siendo productivo? ¿Es posible considerar el trabajo como un ministerio y no solo como un medio de empleo? O, ¿podría ser que para poder poner mi mejor yo en mi lugar de trabajo necesite cambiar mi actitud con respecto a mi trabajo? Quizás la respuesta a estas preguntas depende de lo eficientes que seamos en recordarnos a nosotros mismos que tenemos que hacer momentos de respiración en estas horas especiales del día. ¿Podemos acordarnos de hacer una pausa? A lo largo de las horas del día, siempre que te sientas estresado y abrumado, en lugar de esforzarte por trabajar más duro y más rápido, acuérdate de hacer una pausa.

Como monja en nuestro mundo moderno, yo también lucho con la necesidad de ayudar a ganarse la vida a mi comunidad; sin embargo, en el corazón de la vida monástica está el deseo de aprender a vivir en lugar de solo aprender a ganarse la vida. Debemos buscar a Dios en todas las situaciones. El ajetreo, que es una parte tan importante de nuestras vidas, puede afectarnos si no aprendemos a equilibrar el trabajo, la oración y el ocio.

La práctica de hacer una pausa a lo largo del día para entrar en contacto con el alma tiene raíces profundas en la vida monástica. No es fácil que nos apartemos de nuestro trabajo, respirar para limpiarnos y hacer preguntas a nuestra alma. A la mayoría de nosotros no nos gusta alterar nuestra agenda. A menudo tenemos horarios que parecen estar grabados en piedra. Hacer una pausa puede parecer una interrupción innecesaria, y solo sirve para que no podamos cumplir con el horario que nos habíamos propuesto.

MOMENTOS DE RESPIRACIÓN PARA EL ALMA

Es posible que hayas oído la historia de algunos occidentales que contrataron a unos pocos guías para ayudarles a viajar a través del desierto de Kalahari. Al no estar

acostumbrados a moverse al ritmo que sus empleadores esperaban, los bosquimanos de repente se sentaron a descansar, y ninguna persuasión pudo inducirlos a continuar el viaje hasta que estuvieran listos. La razón de este descanso tan necesario, explicaron los bosquimanos, era que tenían que esperar a que sus almas se recuperaran. Las historias nos llegan cuando las necesitamos, y tengo la impresión de que esta es una historia que necesitamos hoy. Los pueblos indígenas, a menudo, tienen una conciencia innata de la necesidad de respetar el ritmo natural y el ritmo de su ser interno. Parecen ser capaces de captar señales que los llevan a una postura de escucha obediente. El bosquimano del Kalahari llamó a este antiguo saber “el latido del corazón”.

Muchos de nosotros podemos vernos reflejados en esta historia. También podemos recordar los momentos en que hemos escuchado el latido del corazón. Escuchar esa profunda voz interior y respetar la llamada a cuidarnos puede convertirse en una forma de vida. La mayoría de nosotros tiene la necesidad desesperada de hacer momentos de respiración para el alma. Nuestros días son frenéticos, llenos de actividad. Aunque parte de esta actividad es nutritiva y reparadora, gran parte de ella nos drena e insensibiliza. Todo esto hace mella en el alma. Nuestras conversaciones se centran en lo ocupados que estamos y las frases como “no tengo tiempo” se convierten en una parte habitual de nuestro diálogo. Nos encontramos siendo “personas multitarea” solo para pasar el día con cierta sensación de triunfo.

Sin embargo, en relación con todo este ajeteo en nuestras vidas, me gustaría ofrecer una palabra de aliento. Dado que la mayoría de nosotros estamos ocupados haciendo cosas buenas, ¿podría ser que la forma en que abordamos nuestro trabajo sea el problema y no cuánto debemos hacer? Si no tenemos patrones saludables de trabajo, la tendencia cuando alguien trata de sacarnos de nuestra adicción al trabajo es parecer ocupados, hablar sobre nuestra actividad y recitar el mantra, “no tengo tiempo”.

Con demasiada frecuencia en el mundo corporativo de hoy, el adicto al trabajo es venerado y estimado. Los empleados que desean subir en la escala corporativa compiten con sus compañeros de trabajo para ver quién entra primero y/o sale de la oficina el último. Este juego es una artimaña que le roba tiempo personal al individuo. Desgraciadamente, un ataque cardíaco suele ser la llamada de atención para reducir la velocidad y reevaluar lo que es esencial en la vida.

¿Cómo podemos aprender a abrir nuestros corazones a experiencias simples llenas de

gracia, como la que Bede Griffiths mencionó anteriormente? ¿Cómo podemos ser más conscientes del anhelo de nuestros corazones por el bálsamo curativo de la soledad? No hay que ser monje para experimentar estos momentos llenos de gracia. Estos momentos están disponibles todos los días. Se ofrecen al adicto al trabajo con tanta frecuencia como a la persona consciente. Se trata de vivir con los ojos abiertos y, a veces, con una buena reorganización de nuestros valores.

Pertenecemos a esta tierra, y el trabajo que hacemos, en última instancia, tiene el propósito de hacer de nuestro mundo un mejor lugar para vivir. Cuando comenzamos nuestro día, la mayoría de nosotros probablemente no abordamos nuestro trabajo con la conciencia y la creencia de que somos artistas involucrados en continuar el trabajo de la creación. De lo más sublime a lo más humilde, el trabajo es creatividad. Si nos creyéramos esto de verdad, muchas cosas podrían cambiar en nuestros lugares de trabajo y en nuestro mundo en general. El problema no es necesariamente nuestro trabajo; tal vez sea nuestra incapacidad para ser un compañero amoroso de nuestro trabajo.

El poeta libanés-estadounidense Khalil Gibran sugiere que nuestro trabajo es nuestro amor hecho visible. La forma en que abordamos nuestro trabajo es vital para nuestra felicidad y para el bien que podamos hacer como artistas y co-creadores con Dios. La actitud con la que nos acercamos a nuestro trabajo determina si nuestro trabajo se convertirá o no en amor hecho visible.

EL ASPECTO SAGRADO DEL TRABAJO

La tradición benedictina siempre ha tratado de honrar el carácter sagrado del trabajo. El trabajo es un servicio en beneficio del mundo entero. Es fácil que perdamos de vista esta verdad. La competencia y la agresividad del lugar de trabajo pueden dificultarnos encontrar el aspecto sagrado del trabajo. Los lugares de trabajo pueden convertirse en máquinas brutales que exprimen cada gramo de reflexión consciente de nuestros sistemas. Sin embargo, desde las formas más simples de trabajo hasta las más sublimes, todo trabajo tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida. Nuestro trabajo nos permite traer gracia y belleza a nuestro mundo. Por esta razón tenemos que aprender a trabajar desde el corazón. ¿A quién debemos pedir permiso para trabajar con conciencia, con corazón, con alma? Esta es una pregunta sutil. El permiso que necesitamos tal vez tengamos que pedírnoslo a nosotros mismos.

Incluso los monjes corren el peligro de perder la visión de la sacralidad del trabajo. Es difícil de entender que haya un objetivo más profundo detrás de cada tarea asignada, un objetivo que va mucho más allá de, simplemente, realizar el trabajo. Cuando lavo los platos en nuestra comunidad, trato de ser consciente de que no estoy lavando los platos solo para que quede hecho. Terminar no debería ser mi objetivo porque, si fuera así, entonces me pierdo la experiencia de lavar los platos. Todo esto es parte de vivir conscientemente.

En *El camino de Chang Tzu*, editado y compilado por Thomas Merton, se cuenta una historia maravillosa a través del poema “El tallador de madera”. En este poema se encarga a un maestro tallador de madera que esculpa el soporte de una campana para el tribunal supremo. Al ver terminada la exquisita obra de arte del tallador de madera, el príncipe de Lu quiere entender el secreto de esta maravillosa obra maestra.

Con hermosa sencillez y humildad, el artista afirma que no hay secreto. Cuando recibió el encargo, puso todo su ser en el trabajo, protegiendo su espíritu de cualquier tipo de trivialidades que pudieran apartar su mente de la tarea en cuestión. Ayunó para tener un corazón puro y único que llevar al trabajo. En su mente, veía constantemente el soporte perfecto que sostenía la campana que llamaría a las personas a trabajar o a orar.

Al afirmar que no había un secreto especial, el tallador de madera estaba sugiriendo que la perfección del soporte de la campana se debía a la dedicación amorosa y a la atención indivisa que había puesto en la tarea. Todos tenemos el potencial de entregarnos con entusiasmo a lo que sea que debemos hacer. Este es el don de la atención plena. Cada uno de nosotros puede aprender a proteger su corazón de las trivialidades mientras observamos cómo el trabajo de nuestras manos se convierte en una bendición.

El hecho de que el tallador de madera tallara una campana es particularmente significativo para nuestra meditación sobre las horas. A lo largo de los siglos, las campanas se han usado para llamar a los pueblos de todas las creencias religiosas a tareas importantes, especialmente al trabajo de la oración. Cuando la campana toca su música melodiosa, algo se despierta en nosotros, la reverberación nos conecta con un antiguo anhelo. Es el anhelo de estar unidos a la Fuente Sagrada de la que han surgido todas las cosas.

Con la práctica podemos aprender a vivir como recipientes de devoción, como contenedores en los que vertemos un servicio amoroso a los demás. Cuando escucho la

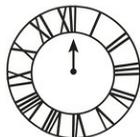
campana, oro por la gracia de dejar a un lado el trabajo que estoy haciendo. Al escuchar la campana, en realidad estoy escuchando una invitación para la unión con el Amado. Al responder a la campana estoy proclamando con mis acciones que hay un Amor aún mayor que el servicio amoroso que estoy realizando.

Vivir con atención plena no es una opción para aquellos que quieren vivir vidas saludables. Una vida saludable requiere encontrar el equilibrio entre el trabajo, la oración y el ocio. La integración de estos tres es difícil, pero no imposible. Se necesita práctica diaria, así como, quizás, despertar a nuestra propia llamada interior. Tal vez no sea una campana la que suene necesariamente para ti en tu lugar de trabajo. Debes aprender a escuchar el latido del corazón. En algunos lugares de trabajo esto será más fácil que en otros. El país corporativo en que vives probablemente no te bendecirá por cuidarte a tu mismo. El resultado final es la producción. Sin eso, no hay nación, ni empresa. A nadie le importa, en realidad, lo que hiciste por ellos ayer. La gran pregunta es: ¿Qué vas a hacer por mí hoy? Así comienza la manía. Se perpetúa, produciendo una sociedad estresada, violenta. Es imposible estar atento cuando vas a doscientos kilómetros por hora.

Incluso si no eres parte de la gran máquina corporativa, vivir con atención siempre es un desafío. No importa lo que implique tu trabajo: las tareas domésticas, hacer la colada, tus contactos personales, reuniones de negocios, preparación de talleres, trabajos de jardinería, escribir, componer, enseñar, cocinar, criar a los hijos, (rellena este espacio con el nombre propio de tu amor): date cuenta de que eres un artista. De alguna manera continuas el trabajo de la creación. Acuérdate de hacer una pausa.

¹ Alan Richard *Bede* Griffiths (1906-1993), también conocido como Swami Dayananda (‘bienaventuranza de la compasión’), estudiante de literatura en Oxford donde fue alumno de C.S. Lewis, se convirtió al catolicismo y se hizo monje benedictino. Posteriormente se trasladó al sur de India, donde vivió en distintos áshrams hasta el final de su vida [N. del T.].

1



la guardia nocturna

Temas para esta hora:
vigilancia y escucha profunda
misterio y silencio
abandonarse y confiar

DE LA MEDIA NOCHE HASTA EL AMANECER

Levantándome del sueño en el corazón de la noche, me mantengo en vela con preguntas eternas. Estas preguntas eternas son infinitos anhelos que se han arraigado en el fondo de mi ser. Estar en vela con el Guardián de la Vida, cuyos ojos brillan sobre todo lo que vive en el terror de la noche, me quedo callada. En medio de la noche, tomo de la mano con confianza a Aquel que ve sin luz y me abandono a Él. Yo también veo sin luz. Doy la bienvenida a mis ojos nocturnos. Mi alma es mi luz nocturna. La vigilia nocturna es un momento de escucha profunda. Mi oración desciende profundamente al espacio de mi alma, a la esencia de mi ser. Voy “allá abajo” donde espera el Eterno. Espero con el que me espera. Como Jesús, que estuvo en vela la noche antes de morir, yo estoy en vela con los que esperan solos. La oscuridad tiene un tipo especial de alma. Me inclino en la oscuridad y maduro.

Me adelanto a la aurora y pido auxilio
aguardando tus palabras.
Mis ojos se adelantan a las vigiliass nocturnas
meditando tu promesa.

(Sal 119,147-148)

Durante dos temporadas de transición en mi vida espiritual, tuve la alegría de poder hacer un retiro en la abadía trapense de Getsemaní, en Kentucky. El profundo silencio que experimenté fue una medicina buena para mí. Fueron momentos en mi vida en los que las “palabras sin palabras” eran las únicas palabras en las que podía confiar; de modo que el silencio fue sanador. Fueron temporadas de profunda escucha en mi vida.

Durante mis retiros en Getsemaní, asistí a las vigiliass con los monjes. Levantarse en medio de la noche puede ser una experiencia conmovedora en el transcurso de un retiro. Las vigiliass nocturnas cortan mi alma con una terrible dulzura. Estoy segura de que, si tuviera que levantarme todas las noches a las dos o tres de la mañana, la dulzura pronto

desaparecería. Sospecho que esto también es cierto para los monjes. Así, al abandonar el retiro y regresar a casa, uno de los regalos que llevaba conmigo era el recuerdo de la fidelidad de estos monjes que se levantaban a orar en medio de la noche. Este monasterio se ha hecho famoso porque fue el monasterio de Thomas Merton. Sin embargo, cuando salí del monasterio, no me enamoré de Thomas Merton, sino del recuerdo de esos monjes actuales y de su fiel vigilia nocturna.

Aunque la práctica de levantarse para orar en medio de la noche no se observa en mi comunidad, hay ocasiones en que me levanto para hacer la vigilia nocturna. Suelen ser tiempos de desastre nacional o crisis comunitaria, aunque también me gusta levantarme en las vigilias de las principales fiestas de los santos y de Cristo, y en la víspera de mi nacimiento.

En estos momentos especiales, cuando me levanto del sueño para orar, me siento en vela con Cristo, que siempre está velando. Me mantengo en vela con las eternas preguntas y con los anhelos profundos de mi corazón y con esos lugares de mi ser donde la luz se ha oscurecido. Me mantengo en vela con aquellos cuyos corazones cansados han perdido la esperanza. El ángel de la noche abraza mi oración y enciende una vela en mi alma. Velando a mi lado, ella escucha mis sueños por el mundo y mis oraciones por todos los que sufren. En medio de la noche, oro por los que duermen y los que no pueden dormir. Rezo por los que tienen corazones temerosos, por aquellos cuyo coraje está menguando. Rezo por aquellos que han perdido la visión de lo que podrían ser. Cuando me levanto en medio de la noche, mi oración es simplemente esperar en silencio, esperar en la oscuridad, escuchar con amor. Es una oración de abandono. En mi vigilia nocturna, normalmente, no uso palabras. Mi oración es una oración de intenciones. Expongo mi intención y espero. Me convierto en un profundo anhelo. El silencio y la oscuridad son curativos. Mi oración es ahora una oración de confianza. Me mantengo en vela junto al misterio.

Hay algo encantador en la oscuridad. Cuando digo que el ángel de la noche enciende una vela en mi alma, no estoy hablando del tipo de vela que quita la oscuridad. Más bien, en la oscuridad y en el gran silencio, descubro que mi alma tiene un ojo que puede ver en la oscuridad y una oreja que puede escuchar en el silencio. Con el ojo de mi alma, lo que se necesita ver se revela de una manera nueva. Con el oído de mi alma, lo que se necesita escuchar se siente de una manera nueva. Es una forma de ver con el corazón y de

escuchar desde el alma, una forma de comprender.

Sabemos que hay estrellas tan lejanas que su luz aún no ha llegado a la tierra. ¿Se podría decir lo mismo sobre las ideas brillantes, las virtudes, la creatividad y los sueños de nuestras propias vidas? Quizás alguna noche, cuando te levantes para orar, algo se revuelva en el corazón de alguien y encuentre su voz debido a tu pequeña oración. Nunca subestimes lo que los pequeños actos de amor pueden lograr. No tomes a la ligera las conexiones sagradas que son posibles en la vida diaria. Tal vez nuestra espera en la oscuridad le da esperanza a un peregrino desconocido que lucha.

Dado que este libro está escrito teniendo en mente a cuantos están inmersos en el mundo del trabajo, pueden preguntarse por qué he incluido la vigilia nocturna como una de sus horas sagradas de oración. Es altamente improbable que puedas levantarte en medio de la noche para orar. Muchos de vosotros tenéis familias con niños de diversas edades y realizáis muchas actividades, así como trabajos exigentes que ya os piden más tiempo del que podéis encontrar.

Aun así, creo que las vigiliass nocturnas son una parte valiosa de este libro. La vigilia es un tiempo de exquisita belleza. Es un momento para esperar y observar bajo el manto del misterio. Puede ser una oración de espera sin agenda, sin urgencia. A menudo esperamos cosas que no podemos cambiar. La espera en sí misma tiene el potencial de ser una oración de fe.

A veces esperamos el crecimiento. Como una semilla que descansa en el suelo, esperamos a quien podemos llegar a ser. La oscuridad que nos rodea puede ser una unción para nuestro espíritu inquieto. Si no nos apartamos de esta oscuridad, tiene el potencial de convertirse en un útero que nos nutre. A menudo, es en los tiempos oscuros de nuestras vidas cuando nuestros ojos se abren y vemos las cosas de nuevas maneras.

Es más que probable que haya momentos en tu vida en los que celebres las vigiliass nocturnas sin darte cuenta de que estás orando. Busca en tu vida los momentos de oración y espera. Nombra algunas de tus horas especiales de vigilia. Algunos de estos momentos pueden haber llegado en mitad de la noche, otros pueden haber sido durante el día. Mantener la vigilia es una parte natural de nuestras vidas.

¿Recuerdas los momentos en que te sentaste con un niño enfermo? Eso era una vigilia. Karen, que a menudo viene a nuestra casa de retiros en santa Escolástica para pasar un tiempo tranquilo, describe cómo su bebé con cólicos la llevó a la mística: “Para calmar

los gritos en medio de la noche, caminábamos de un lado a otro por el largo pasillo de entrada, a veces durante más de una hora, hasta que llegaban la tranquilidad y el sueño. El silencio de nuestra estancia me llevó a una unión sagrada: con mi hijo, con lo divino y con el sufrimiento del mundo. En estos momentos preciados me sentí conectado a toda la creación. Comencé a llamar a esto “la mística del cólico”. La experiencia de Karen es un buen ejemplo de vigilia nocturna.

¿Has esperado a que tus hijos adolescentes volvieran a casa sanos y salvos por la noche? Eso también es una vigilia. O tal vez ha habido veces en que te has despertado en mitad de la noche sin ninguna razón aparente. Quizás hayas estado despierto con ansiedad y preocupación. Tal vez has discutido con un ser querido y no has podido dormir preocupado por cómo reconciliarte con él. Todos estos momentos y más pueden convertirse en vigiliyas naturales. Estas experiencias dolorosas pueden transformarse en espera creativa. Puedes despertarte del sueño o no dormir en esos momentos, acurrucarte en tu vieja silla favorita y mantenerte en vela con tu corazón ansioso.

Esperamos el diagnóstico después de una serie de pruebas médicas, ya sea para nosotros o para un miembro de la familia o amigo. Esperamos noticias después de la cirugía de un ser querido. Esperamos que nuestros hijos, y algunas veces nuestros padres, vuelvan a casa después de la guerra. Esperamos para saber si hemos obtenido el trabajo que hemos solicitado, o si los resultados de nuestros exámenes nos permitirán asistir a la universidad que hemos elegido. Esperamos la reconciliación y el perdón. Esperamos la muerte.

A la mayoría de nosotros no nos gusta esperar. Hay ansiedad en la espera, ya sea que estemos esperando en la cola de un supermercado, en la sala de espera del médico, en la delegación de Hacienda, en el banco, en un restaurante, en el semáforo o en cualquiera de los cientos de lugares que tenemos que esperar cada semana. La espera no es una prioridad en nuestra lista de prioridades.

No todas las vigiliyas están llenas de ansiedad. Existe la alegre espera del ser querido que viene de visita o la espera de un acontecimiento importante, como el matrimonio o el nacimiento de un hijo. Esperamos a que vuelvan las estaciones para que crezcan los jardines y las flores. Así como el jardinero vigila a la semilla en el suelo, nosotros también, si estamos atentos a la bondad de la espera espiritual, podemos vigilar a la semilla que quiere brotar en nuestras vidas. Esperamos a ese o esa en quien nos

convertiremos.

Hay una diferencia entre esperar y vigilar. La espera ansiosa, inquieta, impaciente no es más que esperar. Esperar con un objetivo, paciencia, esperanza y amor es esperar vigilante. Ojalá toda nuestra espera pudiera ser una vigilia, un reloj en la noche o en las horas del día. Encuentra la manera de hacer que tus vigiliias sean sagradas. Aprende el arte de la santa espera. Ya sea que, en alguna ocasión, decidas levantarte en medio de la noche, o si haces un esfuerzo por convertir tus momentos cotidianos de espera en vigiliias sagradas en vez de consumirlos en un caminar impaciente, serás bendecido por esta práctica espiritual.

En la antigüedad, las vigiliias a menudo estaban conectadas con estar en vela la víspera de una gran fiesta. Las antífonas y las oraciones para la vigilia nocturna se centraban alrededor de la fiesta que se aproximaba. Me encantan las fiestas porque sugieren que siempre hay algo que celebrar en medio de la vida ordinaria. Celebramos momentos y recuerdos de las vidas de los santos, de los héroes y heroínas de nuestras vidas.

También podemos celebrar los momentos de nuestros viajes en la vida personal. Hay hitos en el camino: nacimientos y defunciones, bodas y aniversarios. Busca maneras de mantenerte en vela con estos acontecimientos memorables. Aprende a crear tus propios días de fiesta. Cada cumpleaños es una pequeña fiesta. Conozco a una persona que hace vigilia la víspera de su nacimiento. Con las velas encendidas, espera en la oscuridad, acompañada del milagro de su nacimiento, ese viaje agridulce de la oscuridad del útero a una tierra de luz.

En su libro *A Candle at Midnight* (Una vela a medianoche), Marcy Heidish escribe inspiradamente sobre el poder de las vigiliias personales. “Ya sea que tu estar en vela se centre en enfermedades crónicas, depresión, crisis personales, desastres nacionales o simplemente en el anhelo del corazón por una relación más profunda con Dios, el yo y los demás, la vigilancia es una disciplina espiritual y un tipo especial de oración”.

Ojalá aprendas a vivir con un corazón vigilante.

ORACIONES, POEMAS Y ANTÍFONAS PARA AYUDARTE A CELEBRAR LA GUARDIA NOCTURNA



Guía de oración

Comienzo

Mi alma te anhela, oh Dios.

- Vigilo contigo toda la noche.

Canto

En esta oscuridad sagrada me siento en silencio.
Abierta, en este momento, confío en la oscuridad.
Esperando en confianza, creciendo en confianza.
Esperando y confiando en la oscuridad sagrada.
Me abandono.
Me rindo.
Me entrego.

Macrina Wiederkehr²

Salmo actual

Antifona: Mis ojos se adelantan a las vigili-
as nocturnas meditando tu promesa (Sal 119,148).

Centinela de los cielos nocturnos,
ayuda del profundo anhelo de mi alma.
Atraído al silencio nocturno,
vigilo con preguntas eternas.
Te busco sin palabras
durante la noche.
Escuchando el sonido del silencio,
me inclino ante la canción de la oscuridad
y con paciencia infinita te espero.
Me mantengo en vela con preguntas eternas,
no busco respuestas; es suficiente
esperar en la oscuridad del anhelo del amor.
Mi alma es mi luz en la noche; no tengo miedo.

Se repite la antifona

Posibles salmos bíblicos para la guardia nocturna

Salmo 42

Salmo 63

Salmo 119,145-152

Oración final

Puedes usar la *oración de la hora* que hay a continuación u otra oración de esta sección.



Oración de la hora

Divino y misterioso amor...

Llévame a las profundas tinieblas de las raíces del amor. Déjame ser uno con el que amo. Llévame a las profundidades. La oración nocturna es una oración profunda. Déjame ir a lo profundo. Enséñame el arte de esperar con paciencia para que pueda crecer en fortaleza, amor y sabiduría. Préstame tus ojos, Señor amado. Entonces veré en la oscuridad.



Oraciones y poemas adicionales para la guardia nocturna

Vigilante único

Estás alerta en la puerta de nuestros corazones. Guíanos en el delicado arte de estar en vela para que podamos cuidar con amor a la familia de la tierra con tus propios ojos de conciencia compasiva. Si tú eres nuestro guía, quizás nuestra vigilancia amorosa nos permita convertirnos en sanadores de un mundo atravesado por la violencia; estar presente en las vidas de aquellos cuya oscuridad no es una oscuridad santa; estar con aquellos que nunca llegan a experimentar la curación terapéutica del gran silencio. Te entregamos nuestros propios planes y entramos en tu gran plan para que haya paz en la tierra. Danos corazones atentos y pacíficos mientras estamos en vela contigo en la noche larga y oscura. Te bendecimos, oscuridad sagrada.

Guardián de nuestras vidas:

En nuestras alegrías y nuestros dolores, tú vigilas. En nuestros días y nuestras noches, tú vigilas. En el paso de nuestros años, tú vigilas. En nuestra juventud y en nuestro envejecimiento, tú vigilas. En nuestra destrucción de la tierra, tú vigilas. En nuestro cuidado de la tierra, tú vigilas. En medio de la violencia en nuestra tierra, tú vigilas. En nuestros tiempos de paz, tú vigilas. En las estaciones de nuestros corazones, tú vigilas. En las estaciones del año, tú vigilas. Enséñanos, como tú, a vigilar. Danos corazones vigilantes.

Meditación nocturna para ayudarte a dormir

En la época en que vivimos es más que probable que haya entre vosotros quienes se estén acostando en

el momento en que los monjes se levantan para la vigilia nocturna. Tu cuerpo y tu mente han trabajado todo el día y necesitan el don del descanso. Si te estás yendo a la cama en el momento de la vigilia nocturna, deja que ese momento sea una oración mientras esperas para conciliar el sueño. El salmista reza: “En paz me acuesto y en seguida me duermo” (Sal 4,9). Incluso si esa frase no siempre es cierta en tu caso, es una buena oración para cerrar tu día. Úsala como antifona de la confianza y deja que el sueño se convierta en una oración que te lleve a un nuevo mundo de sueños y esperanzas alcanzadas.

El ángel de la noche

Llamada desde el sueño
en el corazón de la noche,
oigo mi nombre
y, como Samuel,
me levanto en busca de quien me llama.

Llamada desde el sueño,
me siento atraída
hacia el corazón palpitante
de Aquel que me llamó.

El ángel de la noche
enciende una vela en mi alma
invitándome a escuchar
la canción sin palabras
de la Divina Unión.

Curación profunda.

Escucha profunda.

Espera profunda.

Vigilia profunda.

Todo esto se convierte
en parte de mi guardia nocturna.

En el corazón de la noche,
me preparas para ser
curación profunda
para todos los que velan
la noche de sus temores.

Macrina Wiederkehr



Antífonas para la guardia nocturna

Me adelanto a la aurora y pido auxilio aguardando tus palabras.

Sal 119,147

Mis ojos se adelantan a las vigiliias nocturnas

meditando tu promesa.

Sal 119,148

Una luz para ti en la oscuridad; una luz cuando
todas las demás luces se apagan.

J.R.R. Tolkien

Los que esperan en el Señor renuevan sus fuerzas, echan alas como las águilas, corren sin cansarse,
marchan sin fatigarse.

Is 40,31

Y le dije al que estaba en la puerta del año: “Dame una luz para que pueda seguir con seguridad al
Desconocido”. Y él respondió: “Sal a la oscuridad y pon tu mano en la mano de Dios. Eso será mejor
para ti que la luz y más seguro que un camino conocido”.

Minnie Haskins

He visto demasiadas estrellas como para que la oscuridad me abrume.

Macrina Wiederkehr

... lo que canta y contempla en ti todavía reside dentro de los límites de ese primer momento que
dispersó las estrellas en el espacio.

Khalil Gibran

La oración se hace profunda por la noche. Las imágenes se disuelven. Solo están Dios y el silencio, la
bondad y la gracia.

Coleman Barks

Cuanto más oscura es la noche, más hermosa es la aurora que lleva en su vientre.

Dom Hélder Câmara

Uno no puede llegar salvo al amanecer por el camino de la noche.

Germaine Greer

Lo que en mí es oscuro, ilumina.

John Milton

Serás muy pobre hasta que no descubras que no es con los ojos abiertos como ves con más claridad.

Dom Hélder Câmara

Aunque mi alma se ponga en la oscuridad,
se elevará en luz perfecta.

He amado las estrellas demasiado profundamente
para temer a la noche.

La oración de un astrónomo

También sirven quienes solo se paran y esperan.

John Milton

Sólo en Dios encuentro descanso.

Sal 62,1

Oh, Dios, tú eres mi Dios, yo te busco, mi alma tiene sed de ti.

Sal 63,1

² Las canciones que se encuentran al comienzo de las guías de oración de cada una de las horas se pueden encontrar en el CD *Seven Sacred Pauses: Singing Mindfully from Dawn Through Dark*.

2



la hora del despertar

Temas para esta hora:
alabanza y resurrección
alegría y gozo
la llegada de la luz

AMANECER

El amanecer penetra en las sombras nocturnas. La oscuridad que se desvanece deja paso a la luz de la mañana. Los rayos dorados toman el relevo de las estrellas brillantes. Toda la naturaleza salta de la tumba del sueño y la muerte. Todo se remueve con la vida renovada. Es la hora de la alegría, una pequeña resurrección. Levantándome del sueño, levanto el cáliz de mi vida. Vestida con ropas de alegre anticipación, entro en este día con el corazón abierto. Esta es la hora del despertar. Esta es la hora de alabanza. “Oh, medicina del alba; ¡Oh, bebida curativa de la mañana!”. Ofreciendo palabras y silencio, me sumo a la danza de la creación. ¿Cómo será este día? ¿Elegiré caminar entre las horas plenamente atenta? “Influir en la calidad del día es la más elevada de las artes”, nos dice Henry David Thoreau. Y el poeta místico Jalaluddin Rumi nos recuerda: “La brisa de la madrugada tienen secretos que contarte; ya no vuelvas a dormirte”. Jesús dice: “Mantente despierto”.

Haz brillar tu amor sobre nosotros cada amanecer y alegra todos nuestros días.

Liturgia de las horas

Cuando el alba se abre paso a través del cielo oscuro, es hora de reavivar nuestros corazones. Despertamos nuestra alegría en la vida para que al final del día podamos expresar los sentimientos de los discípulos de Emaús. Cuando se les abrieron los ojos, reconocieron a Aquel que había viajado con ellos en su peregrinación por el día, esa peregrinación tan llena de preguntas... “¿No ardían nuestros corazones mientras nos hablaba?” (Lc 24,32). Usando palabras ligeramente diferentes, esta misma pregunta está escrita en el icono del camino de Emaús que se encuentra en mi pequeño altar: “¿No ardían nuestros corazones?”. Si nos movemos a lo largo de este día con atención, quizás podamos repetir estas palabras en nuestra oración de las Vísperas: ¿no ardían lentamente nuestros corazones mientras avanzábamos por el día llevando la linterna de la luz de Cristo? Este arder, esta experiencia de la epifanía también se conoce como una teofanía, ¡una experiencia de Dios! Desde el amanecer hasta el atardecer estas experiencias de lo

divino nos rodean. ¿Estamos despiertos a su presencia?

Algunas mañanas *elijo elegir la vida*. Hay mañanas en que recuerdo que no es solo el brillo en el cielo oriental lo que se enciende al amanecer. Recuerdo que soy parte del brillo. La chispa de luz que hay en mi propia alma se reaviva, y comienzo mi día en gloria. Se trata del recuerdo, el recuerdo de Dios y del bien. Cada mañana, cuando miro por la ventana, quiero estar lo suficientemente despierta como para decir: *Hoy recordaré que he de vivir haciendo pausas*.

Al amanecer, cuando me levanto, me gusta mirar hacia el este y esperar la llegada de la luz. Rezo para que sea parte de este renacimiento en mi peregrinación hasta el nuevo día. Me siento o me pongo de pie en mi alfombra de oración y espero la salida del sol. La mañana es una llamada a nuestra propia resurrección, por lo que reflexionamos sobre lo que debe elevarse en nosotros. Algunos días tal vez tengamos que despertar a la alegría. O quizás necesitamos orar para que resucite una actitud positiva hacia nuestro trabajo. A veces es la compasión por un compañero de trabajo en particular, un padre anciano, un cónyuge enajenado, un adolescente con problemas o un niño con cólicos lo que se necesita. Si mientras estás haciendo oración miras dentro tu corazón, probablemente sabrás qué tipo de resurrección tiene que suceder para que vivas la hora del despertar.

Por supuesto, no necesitas una alfombra de oración para alabar el fiel regreso del día. En su libro *The Illuminated Prayer (La oración iluminada)*, que es una meditación sobre los maestros sufíes, Coleman Barks cita las enseñanzas de Bawa Muhaiyaddeen: “Para aquellos que han llegado a conocer a Dios, el mundo entero es una alfombra de oración”. ¡Estas palabras contienen mucha verdad! Algunos días voy al jardín, a mi sicómoro, a las Escrituras o a la capilla. Incluso se podría ir a las calles de la ciudad para encontrar el gran resplandor. Lo que importa es el recuerdo de la Fuente de la Vida. Una urgente llamada interior nos invita a alabar a medida que contemplamos el rostro de Dios en todos y en todo.

Desde los tiempos de los primeros cristianos, la primera hora del día se ha dedicado a alabar. Un espíritu de alegría impregna esta hora. Todo es nuevo y fresco. La luz está comenzando a abarcar la oscuridad. Nos llaman desde el sueño, nos llaman a la vigilia, nos invitan a contemplar el rostro del amanecer. Esta es la hora de la resurrección. El acto mismo de levantarnos del sueño es nuestra primera antífona. La bondad del sueño ha restaurado la lámpara de la vida dentro de nosotros. Con nuestra lámpara encendida,

salimos para alabar el nuevo día.

Por muy querido que sea el regalo de un nuevo día, cuando pasamos por una gran pena, es posible que nos resulte difícil elogiar el amanecer de otro día. En momentos como este, la nueva mañana puede parecer nada más que un trago más profundo de la copa amarga que estamos sosteniendo. Sin embargo, estoy convencida de que incluso en estos tiempos oscuros es útil buscar orientación en el corazón. Ninguna vida tiene solo gozo y alegría, sino que coexiste con la pena, la duda y el desánimo. Sin embargo, hay algo muy especial en la alegría. Es muy diferente de la felicidad que puede ser efímera y fugaz. La alegría tiene la capacidad de vivir con y a través de las penas. Quizás la razón de la persistencia de la alegría esté oculta en una definición de alegría que nos llega de la novelista Eugenia Price. “La alegría”, dice ella, “es Dios en la médula de nuestros huesos”. La alegría es un pozo profundo. Si, en tiempos de tristeza, vamos hasta el fondo de la tristeza, descubriremos que la alegría sigue viva. Así podremos elevar el cáliz de nuestras vidas en cualquier tipo de clima.

¡Laudes! La palabra misma significa alabanza. Alabanza no es una palabra fácil de describir. Estamos más cerca de comprender la alabanza si la experimentamos y llegamos a sentirla habitando en nosotros. Sentimos como si nos estuvieran sacando de nosotros mismos hacia un misterio sin nombre. Somos atraídos, como un imán, a lo que hay de sagrado en cada pequeña cosa.

El poema de John Ciardi es una magnífica descripción de la alabanza. Ponte en este poema. Imagínate a ti mismo en el campo, de pie, ante un estanque al amanecer. Al otro lado del estanque, de repente, una garza alza el vuelo. Mientras observas en silencio el vuelo de la garza, la experiencia llena tu ser como una canción sin palabras.

A lo que sustenta a la garza en el aire,
lo alabo sin nombre. Un agacharse, una llamarada,
un golpe prolongado a través del cúmulo de árboles,
un pensamiento que toma forma en el cielo, y
luego desaparece. ¡Fantástico!
San Francisco, feliz de rodillas,
habría gritado: ¡Padre! Grita lo que quieras.
Pero alaba. Invocando un nombre o no. Pero alaba
el blanco estallido original que enciende
la garza con sus dos cometas de suaves besos.
Cuando los santos alaban el cielo iluminado por palomas y rayos,
me siento junto a la espuma del estanque hasta que el aire recita

de nuevo a su garza. Y duda de todo lo demás. Pero alaba.

John Ciardi

Este es un poema para rezar. Para este poeta es obvio que las palabras no son necesarias para la alabanza. La alabanza es lo que rodea a todo el ser. Lo esencial es un corazón despierto, un corazón conectado con la alegría o con el dolor del momento.

Al amanecer tengo el potencial de convertirme en un elogio viviente de la mañana. Alabo con mi mirada. Alabo con mi aliento. Alabo con mi corazón agradecido. Al honrar las penas de la vida, alabo. Al celebrar la alegría del momento, alabo. Alabo con mi deseo de vivir este día bien. Alabo con mi voz. Alabo con mi silencio.

Incluso los rascacielos alaban, como se ve en estas tiernas palabras del difunto Dom Hélder Câmara. Esta querida meditación es un icono pintado con palabras. Una vez que se dicen las palabras, puedes dejarlas ir y contemplar la hermosa imagen de alabanza que crean.

Tenía miedo
de que con sus bloques de hormigón
los rascacielos pudieran rasgar el alba.
¡Pero deberías ver
cuán sensibles son
a la luz de la mañana,
cómo se desarman
y pierden su filo
y su alma de acero!
Ellos también están atrapados
en el hechizo irresistible
de la hora santa
cuando todo el mundo natural,
en éxtasis,
canta el himno de alabanza de la creación.

Dom Hélder Câmara

Es posible que tú también hayas notado cómo las gigantescas paredes de hormigón que penetran en los cielos parecen ablandarse como consecuencia de la luz del amanecer, como si anticiparan que los cansados del mundo pronto entrarán en sus vientres de hormigón para ejercer sus habilidades. En los momentos del amanecer, se convierten en santuarios recortados contra el cielo ámbar, rezando por sus inquilinos.

Una mañana, temprano, me senté frente a una pequeña estufa de leña. Mientras escuchaba chasquear y crujir los troncos, produciendo llamas vibrantes y un calor

acogedor, de repente pude ver un árbol ardiendo en mi chimenea. Lo vi tal y como una vez estuvo ahí fuera en las praderas, de pie, alto y fuerte, agitando los vientos y las tormentas, alabando en la forma en que los árboles alaban. Vi a los pájaros anidando en sus ramas, volando de un extremo a otro, cantando desde lo alto. Después de muchos años de ser un árbol, se convirtió en un regalo para mi estufa. Más tarde, ese día, llevé su regalo de cenizas al jardín, donde podría seguir dando de sí mismo para que otras cosas crezcan.

Sentada ante las llamas que quitaban el frío de la ermita aquella mañana de primavera, mientras reflexionaba sobre el árbol, algo brotó dentro de mí, y entendí que ese *algo* sin nombre que se agitaba en mi ser era una alabanza.

Salí afuera, dándome cuenta, encantada, de que había razones para la alabanza dondequiera que miraba:

- *en el cuervo con sus brillantes plumas negras, parado en la hierba verde y observando el prado,*
- *en las pocas plumas de un amarillo brillante en la cola del pájaro carpintero,*
- *en el sol proyectando suaves sombras en las colinas,*
- *en el viejo árbol de nueces que impulsa algunas hojas verdes nuevas,*
- *en la frescura del aire después de la tormenta de la noche anterior,*
- *en la comunidad de setas de cardo que creció en la noche,*
- *en los pocos coches que se mueven por el camino rural,*
- *en la niebla parecida a un ángel que se levanta del estanque,*
- *en el dulce anhelo en mi alma por elevar el cáliz de mi vida.*

Teniendo en cuenta toda esta belleza, sabía exactamente lo que John Ciardi quería decir con: “Grita lo que quieras. Pero alaba”.

Aprender a confiar en las propiedades curativas de la belleza que me rodea se ha convertido en una disciplina espiritual en mi vida. Se necesita práctica, pero cuando soy fiel a esta práctica, me parece cada vez más medicinal. Hay una semilla de alabanza en cada uno de nosotros. Si se riega con la práctica diaria de la presencia, encontrará su voz en nuestras vidas y será una buena compañía para nosotros en nuestra peregrinación por el día.

Somos criaturas de celebración. Celebramos con gestos de adoración, con palabras y

cantos de alabanza, y con silencio. Lo importante, como afirma el poeta, es que alabemos por todos los medios. Para alabar hemos de estar despiertos. La hora de la mañana tiene que ver con ese despertar. Un despertar que es infinitamente más que abrir los ojos y levantarse de la cama. Es un despertar a los seres espirituales que somos y a las posibilidades que nos esperan a medida que avanzamos por este nuevo día. Despertar requiere práctica. Practicamos recordando quiénes somos.

Soy una persona mañanera. No siempre disfruto al levantarme; sin embargo, me gusta levantarme temprano. Levantarme alegremente por la mañana es una práctica espiritual para mí. Por esta razón, pongo el reloj de mi corazón, así como pongo el despertador. Es importante para mí esperar la luz de la mañana. El amanecer es como la medicina, y la mañana es una bebida curativa que debo preparar en mi corazón al igual que me preparo el café. Qué bien resuenan en mí estas palabras de Thomas Merton: “Es necesario que vea el primer punto de luz con el que comienza a amanecer. Es necesario estar presente y solo en la resurrección del día, en el silencio en blanco en que aparece el sol”.

Aunque soy una persona mañanera, no soy necesariamente una persona comunitaria a esas horas. Antes de ir a la capilla del monasterio para cantar los salmos con mis hermanas, creo un espacio de soledad para mis rituales matinales personales. Levanto el cáliz de mi vida y formulo mi intención para el nuevo día. Mi intención de la mañana suele incluir la promesa de tratar de dar alegría a los demás.

Al reflexionar sobre el valor de la alabanza de la mañana, es útil recordar que no todos parecen despiertos cuando comienzan a despertarse. Hace un tiempo tuve la oportunidad de pasar unos días en el campo, en Sweet Home, Texas, donde pude levantarme con el canto del gallo y el sonido de las campanas del Ángelus, una delicia para mí. Una mañana, mientras estaba sentada en silencio orando con mi primera taza de café, levanté la vista y vi a mi amigo tropezar por la escalera. Me quedé mirándole y, en tono de broma, dije: “¿Cómo es posible que alguien que acaba de escuchar el canto del gallo y el sonido de las campanas del Ángelus esté así?”. Me miró como si fuera un fantasma y permaneció en silencio. Su silencio me puso en mi lugar.

Es importante que respetemos las diferencias de los demás. No todos viven en el horario de mi corazón. No todos se despiertan rápido y bien. No todos se despiertan queriendo alabar. Despertarse por la mañana es un proceso, así como el despertar al don de la vida es un proceso. Mientras bebemos en la nueva vida y la luz del amanecer con

todas sus alegrías y sus tristezas, experimentamos la bondad de poder sentir profundamente. Y así, en el espíritu del poeta Khalil Gibran, podemos orar: “Me levanto al amanecer con un corazón alado y doy gracias por otro día de amor”.

ORACIONES, POEMAS Y ANTÍFONAS PARA AYUDARTE A CELEBRAR LA HORA DEL DESPERTAR



Guía de oración

Comienzo

Mi alma te anhela, oh Dios.
• Vigilo contigo toda la noche.

Canto

La dorada cuna de la luna
se eleva por el este,
y todos los seres que cantan, aúllan
y ululan en la noche
están ahora en silencio.

Justo antes del amanecer
es el momento más tranquilo,
buena medicina para el alma,
procura estar allí.

Pon el reloj de tu corazón,
respira los rayos del alba,
eleva el cáliz de tu vida,
saborea la alegría de estar despierto.

¡Medicina del alba!
¡Bebida curativa de la mañana!
¡Nueva luz de los cielos!
¡Motivo de mi alabanza!

Macrina Wiederkehr

Salmo actual

Antífona: Nadie sabe qué hace que el alma se despierte tan feliz. Tal vez una brisa del amanecer se ha llevado lejos el velo que cubría la faz de Dios.

(Jalaluddin Rumi)

¡Milagro de la aurora,
resplandor de los cielos!
Con un silencio alegre, recibo
la luz suave de un nuevo día,

la luz que nace del giro de la Tierra.

Medicina del alba,

tus rayos de la mañana curan.

Levanto mi rostro

a la unción de tu esplendor

mientras me convierto en oración matutina.

Mientras florece la mañana,

salgo a encontrarme con el gran resplandor,

el querido desplegarse del día.

Cuando la noche se desvanece

empiezo una danza sagrada

en los brazos de tu resplandor.

Animador de la mañana,

suave gloria del nuevo día,

estoy saboreando la alegría de estar despierta.

Deja que tu rostro brille sobre mí

para que yo, a su vez,

pueda brillar sobre otros.

Se repite la antifona.

Posibles salmos bíblicos para la hora del despertar

Salmo 19

Salmo 95

Salmo 147

Oración final

Puedes usar la *oración de la hora* que hay a continuación u otra oración de esta sección.



Oración de la hora

Luz de Dios

Ungido por la luz de la mañana, levanto mi espíritu para recibir el regalo de este nuevo día. Abre mis ojos a la belleza que me rodea para que pueda atravesar este día con el tipo de consciencia que exige una vida agradecida. En toda la creación, déjame ver el brillo de tu rostro. Brilla en mi corazón y en mi vida, llenándome de alegría, creatividad, esperanza y risa. Llévame a la gloria radiante de tu presencia y también a las pequeñas luces de aquellos con quienes vivo y trabajo. Inspírame para que sepa dedicar tiempo a los que están desanimados. Que viva con el tipo de presencia que permite a otros sentirse como en casa. Gran amanecer de Dios, escucha mi oración.



Oraciones y poemas adicionales para la hora del despertar

Fuente del brillo de la mañana

A medida que la nueva luz fluye de la oscuridad, abrimos nuestros corazones a la luz sanadora de tu presencia, que nos rodea. Abre nuestros ojos a las oportunidades que este día tiene para ofrecer. Sorpréndenos con pequeñas alegrías y miguitas de belleza esparcidas por las horas. Hermosa presencia, ayúdanos a saborear en este día la alegría de estar despiertos. Que esta simple oración se haga realidad en nuestras vidas hoy. Amén.

Luz de la mañana

Has venido con tu gran brillo, intentando cantar en un nuevo día, pero no tengo el corazón para recibir tu brillo. Sé que es la hora de la resurrección y de la alegría, y sé que estás tratando de despertar mi alegría. Por favor, respeta mi triste estado de ánimo. Tu luz entra en mi oscuridad, pero mi oscuridad permanece apagada. De todos modos, te pido que sigas brillando y trataré de no enfadarme con tu brillo. Quizá en algún momento durante el día tu mirada de luz caiga sobre mi alma cansada. No te pido que dejes de brillar, solo te pido esto: que entiendas mi momento oscuro y que seas amable con tu luz. Luz de la mañana, respeta mi oscuridad.

Aliento vivo de Dios

¡Canción de amor de la mañana, tú, en quien vivimos, nos movemos y existimos! Hemos estado dormidos demasiado tiempo. Cura la parte invisible de nuestras vidas. Llévanos a nuestros lugares de despertar. Despiértanos a la nueva luz. Abre las puertas de nuestros corazones, las ventanas de nuestras almas, las paredes de nuestras mentes. Despiértanos a la esperanza. Despiértanos a la alegría. Despiértanos al amor. Despiértanos a nuevas intuiciones. Prepara nuestros corazones para recibir el brillo de tu presencia. Te alabamos.

Amanecer, el más gracioso regalo

Las palabras de Khalil Gibran están sentadas en la puerta de mi corazón esta mañana: “Despertar al amanecer con un corazón alado y dar gracias por otro día de amor”. Las palabras del salmo también intentan captar mi atención: “Por la mañana escuchas mi voz, por la mañana te expongo mi causa y me quedo aguardando” (5,4). No siempre me levanto al amanecer y observo a Dios, ni me despierto constantemente con un corazón alado y doy gracias por otro día de amor. Hay momentos en que las alas de mi corazón permanecen plegadas; sin embargo, la oración sigue sucediendo en mí. Hay mañanas en las que simplemente me siento en silencio tratando de recordar algunas de las cosas que necesitan elevarse en mí:

- Tolerancia para aquellos que no están de acuerdo conmigo.
- Rechazo a juzgar a otros.
- Deseo de perdonar.

- Mayor esfuerzo por vivir con un corazón no violento.
- Pensamientos amorosos hacia aquellos a los que no les caigo bien.
- Un espíritu tranquilo y esperanzado en medio de mis ansiedades.
- Disciplina en mi oración personal diaria.
- Atención y fidelidad en mi trabajo diario.
- Santa ira por la injusticia en nuestro mundo.

Cuando recuerdo todo cuanto ha de elevarse en mi vida, las alas de mi corazón comienzan a desplegarse lentamente. ¡Te alabo de todo corazón, dador de la mañana!

La bendición de tus palabras cuando haces una pausa para reflexionar

Coloca suavemente las manos sobre tus labios, deseando la gracia de pronunciar únicamente palabras que sean útiles hoy. Recuerda las palabras que ya has dicho. No puedes recuperarlas. Bendícelas y déjalas ir.

Palabra hecha carne, haz guardia en la puerta de mi boca. Sé mi voz hoy, que las palabras que hable sean sanadoras, afirmativas, verdaderas y amables. Dame sabiduría para pensar antes de hablar. Bendice las palabras que están esperando ser pronunciadas por mí. Vive y permanece en mis palabras para que los demás se sientan seguros en mi presencia. Sorpréndeme con palabras que han salido de ti. Coloca mis palabras en el horno de tu corazón para que sean duraderas y fuertes, templadas y sazonadas con amor y resiliencia. Dame una lengua bien entrenada que haya surgido de la escucha silenciosa en el santuario de mi corazón. Que mis palabras se conviertan en amor en la vida de los demás.

Dulce regalo de la madrugada

Poco a poco viene la mañana,
 suavemente llega el alba,
 lenta y suavemente,
 suave y lentamente.
 Estimado regalo del amanecer,
 vienes con rayos de luz.
 Llamo a mi alegría para saludar al alba.
 En la médula de mis huesos,
 me regocijo.
 Desde el centro de mi alma,
 me regocijo.
 En mi más profundo centro,
 me regocijo.
 Desde la casa de mi cuerpo,
 me regocijo.
 Con todo mi ser,
 me regocijo.
 Querido regalo del amanecer,
 me regocijo.

Nos vestimos con el día

Saliendo de la oscuridad
pasamos del alba al día.
Tomados de las manos del alba
nos vestimos de luz.
Nos vestimos de día.
Venimos de la noche,
bañados y acunados en la luz,
y llegando hasta el amanecer,
nos cubrimos con el día.
Nuestro hermoso cuenco de vida,
tan lleno de preguntas eternas,
se llena hasta el borde de una nueva luz.
Luz de la mañana,
sé amable, ayúdanos a encontrar
la paz de la mente en este día.

Macrina Wiederkehr

Madrugar

Madruga,
cuando la oscuridad de la mañana
envuelve aún los árboles.
Camina en el bosque oscuro
tan solo con tu corazón atento.
Mira hacia el este,
respira hondo y espera.
Enseguida, verás a Dios
llevando una linterna a través del bosque,
con fragmentos de luz subiendo y bajando,
dentro y fuera, más y más alto,
una luz que asciende,
derramándose en los espacios
entre las hojas y en el mundo
más allá del bosque.
Entonces la hermosa oscuridad
te entrega a la luz.
Se desliza con reverencia
en la corteza de los troncos de los árboles,
en la tierra negra,
en todos los otros países

que esperan su regreso.
Alza tu cara a la estrella del día.
Siente la llegada del amanecer.
Bañado por la luz de la mañana, reza
para que la linterna de tu vida
se mueva suavemente a todos aquellos lugares
donde se necesita luz.

Macrina Wiederkehr

Vigilando

Esta mañana,
cuando empezaba a despertarme,
volvió a suceder.
Tuve la sensación de que tú, Amado,
estuviste toda la noche junto a mí,
vigilando...
... esa sensación, en cuanto empecé
a despertarme, puso tus labios
en mi frente y encendió
una lámpara sagrada
dentro de mi corazón.

Hafiz

Un libro de horas

Cada día la eternidad se llama “tiempo”.
En el templo donde adoramos a Dios
es la hora de prima.
Antes de que alguien atisbara el esplendor divino,
la creación salmodiaba laudes
y el espacio había cantado en silencio
la alabanza de Dios en maitines.

Consuella Bauer, O.S.B.



Antífonas para la hora del despertar

La brisa del amanecer tiene secretos que contarte; ya no vuelvas a dormirte.

Jalaluddin Rumi

Influir en la calidad del día es la más elevada de las artes.

Henry David Thoreau

Me levanto al amanecer con un corazón alado y doy gracias por otro día de amor.

Khalil Gibran

Sácanos por la mañana de tu misericordia,
y todos nuestros días serán alegría y júbilo.

Sal 90,14

Tú, Señor, enciendes mi lámpara,
Dios mío, tú alumbras mis tinieblas.

Sal 18,29

Nada más nacer me apoyaba en ti,
del vientre materno tú me sacaste.
Para ti mi alabanza continua.

Sal 71,6

¿No es una cosa espléndida que haya mañanas?

Ana de las Tejas Verdes

Sin saber cuándo llegará el amanecer, abro todas las puertas.

Emily Dickinson

No digas: “Es la mañana” y la despidas con un nombre de ayer. Mírala por primera vez como a un niño recién nacido que no tiene nombre.

Rabindranath Tagore

Te doy gracias, Señor, por este día tan asombroso: por el salto verde de los espíritus de los árboles y por un verdadero sueño azul del cielo; y por todo lo que es natural, que es infinito, que es sí.

E.E. Cummings

Debemos aprender a despertarnos y a mantenernos despiertos, no con ayuda mecánica, sino con una expectativa infinita del amanecer.

Henry David Thoreau

La alegría es Dios en la médula de nuestros huesos.

Eugenia Price

La alegría es el eco de la vida de Dios en ti.

Dom Marmion

Danos cada día la cantidad necesaria de pan e intuición.

Neil Douglas-Klotz

Creador del sol que amanece, dibújame con tu energía eterna. Filtra tu brillo transformador a través de cada una de mis fibras interiores hasta que sea transparente con el poder de tu belleza esclarecedora.

Joyce Rupp

Nadie sabe qué hace que el alma se despierte tan feliz. Tal vez una brisa del amanecer se ha llevado lejos el velo que cubría la faz de Dios.

Jalaluddin Rumi

Hay algo en abrazar el día con la intimidad de un amante que nos hace sentir bien de nuevo.

Macrina Wiederkehr

Bañado por la luz de la mañana, reza para que la linterna de tu vida se mueva suavemente este día a todos aquellos lugares donde se necesita luz.

Macrina Wiederkehr

A Dios pertenece el oriente y el occidente; y donde quiera que vayas, está el rostro de Dios.

El Corán, sura 2

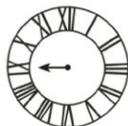
Seguramente llegará la mañana; la oscuridad se desvanecerá, y tu voz se derramará en corrientes doradas a través del cielo.

Rabindranath Tagore

No puedo causar la luz. Lo más que puedo hacer es ponerme en la trayectoria de su haz.

Annie Dillard

3



la hora de la bendición

Temas para esta hora:
la venida del Espíritu
viento y llama, aliento y bendición
fuerza y valor
la sacralidad del trabajo

MEDIA MAÑANA

En medio del trabajo de la mañana, hago una pausa para las bendiciones: respirar profundamente, mirar por la ventana, estirarme con elegancia, tener un recuerdo para Dios, hacer una breve reflexión sobre la nobleza del trabajo, decir una palabra de aliento, generar un pensamiento agradecido, regalar una sonrisa, elevar una breve oración, recordar quién soy, tomar un sorbo de café recién hecho. Honro la sabiduría que hay en una pausa. El día, aún joven, está fresco con un rocío de posibilidades. Mi trabajo, también, brilla con fulgor. Cuando tengo la sabiduría de alejarme del trabajo momentáneamente, puedo verlo como un regalo para todo el mundo. Una breve y refrescante pausa puede mejorar mi creciente conciencia de que todo trabajo tiene el potencial de convertirse en amor hecho visible, en una bendición. Esta es la hora del Espíritu. Siento la presencia opaca de todo lo que es santo, y recuerdo que soy el templo de Dios en la tierra, un canal para el servicio amoroso. Extiendo mis manos para recibir las bendiciones del momento. Cuando me acuerdo de hacer una pausa, aparecen las bendiciones. Hago un descanso para bendecir.

Cuando trabajas, eres una flauta
a través de cuyo corazón
el susurro de las horas se convierte en música.

Khalil Gibran

Fue a media mañana cuando el Espíritu Santo vino sobre los discípulos que estaban a la espera. Vino con el don del valor y de la audacia para el nuevo ministerio de una Iglesia naciente (Hch 2,11-21). Por esta razón, la Iglesia apostólica quiso conmemorar la alegre venida del Espíritu con la hora de tercia a media mañana.

A esta hora del día todavía estamos llenos de energía. El día es joven. En uno de sus poemas, Emily Dickinson proclama: “Vivo en la posibilidad”, ¡ciertamente, una antífona muy apropiada para esta hora! *Vivimos en la posibilidad*. Las oportunidades del día son innumerables. En medio de todas estas posibilidades tratamos de ser conscientes de la

presencia permanente del Espíritu. Para que esta conciencia fructifique, debemos ser capaces de, en ocasiones, parar, dejar lo que estamos haciendo y recordar quiénes somos. Para hacer una pausa de unos minutos en nuestro trabajo, cuando algunos acabamos de comenzar las labores del día, se requiere una confianza considerable. El día es nuevo y ya se nos está pidiendo que hagamos un pequeño momento de respiro para el alma... El objetivo de la pausa de media mañana, como en todas las otras horas, es una llamada a la atención plena.

Tu trabajo es para el beneficio del mundo entero. Cuando tu espíritu se mezcla con el Espíritu, te transformas en un templo de Dios. La casa de Dios que eres le da un hogar a tu mente, corazón, alma y espíritu. Necesita renovación frecuente. Necesita afirmación y bendición. Profundiza en tu templo. Este es tu verdadero lugar de trabajo. Permanece allí en silencio para que puedas absorber los maravillosos dones de inspiración que te esperan en la oscuridad de lo que desconoces en ti. En cada uno de los encuentros que tengas a lo largo del día, serás bendecido si recuerdas que tu trabajo es tu modo de dar tu amor, de derramarlo.

En esta joven hora del día preparamos nuestros corazones para la presencia que los inhabita. Invitamos al aliento del Espíritu Santo a lugares aún más profundos de nuestro ser. Abrimos nuestras almas a todo lo que es ventoso y ardiente. Anhelamos la renovación constante y la fuerza para que, al continuar nuestro viaje a lo largo del día, nuestro amor sea obvio en todo lo que hagamos. Nuestro trabajo será una bendición para toda la humanidad. De alguna manera pequeña beneficiará a todo el mundo.

Que nuestro trabajo sea beneficiar al mundo en general es una maravillosa intuición. En esta época en la que, desgraciadamente, muchas personas parecen estar atrapadas en las limitaciones del individualismo, qué bueno es que se nos recuerde que estamos llamados a servir a los demás, no solo a nosotros mismos. Escucha atentamente estas palabras de uno de los himnos originales para la hora de la alabanza a media mañana.

Que todo poder, corazón y lengua,
que todo hecho y acción, cante tus alabanzas.
Inflama con perfecto amor cada sentido,
para que las almas de los demás puedan
encenderse con ellos.

En esta pequeña oración de un antiguo himno, pedimos que nuestro amor se renueve para que otras almas puedan reavivarse. Nuestra pausa reflexiva tiene el propósito de

restaurar nuestro propio templo para que quienes nos rodean puedan encontrar apoyo y ánimo para sus vidas diarias.

Cuando era una novicia que aprendía el estilo de vida monástico, nos enseñaron que la oración de media mañana era un momento para fortalecernos para las batallas del día. Aunque esta forma de pensar, ciertamente, tiene algo de verdad, hoy tiendo a verla de manera un poco diferente. La palabra batalla sugiere enfrentamiento y guerra. Vivimos en un mundo con demasiadas batallas, demasiada violencia. En lugar de centrarme en la fortificación para la batalla, me gusta poner el énfasis en la consagración de nuestro trabajo. En lugar de considerar el trabajo como un castigo por el pecado, podemos aprender a considerar el trabajo como un regalo de amor para el bien de toda la creación. Si perdimos algo por el pecado, como indica la historia del Génesis, fue la capacidad de trabajar con alegría. Es cierto que, debido a los obstáculos que ponemos en el camino de la gracia, nuestro trabajo a menudo se convierte en una carga pesada y no en una bendición. Los benedictinos siempre han tratado de reconocer la bendición que supone el trabajo. Aquí es donde debe permanecer nuestra atención. ¿Cómo podemos aprender a trabajar con alegría y no con desgana? ¿Cómo puede nuestro trabajo ser una fuente de dignidad y responsabilidad en vez de una carga?

El poeta Khalil Gibran nos ofrece un destello de la verdad cuando nos dice que el trabajo es “el amor hecho visible”. Sugiere que, si no podemos trabajar con amor y alegría, sería mejor que nos sentáramos en la puerta del templo y pidiéramos limosna a aquellos que saben trabajar con alegría. Este tierno desafío es seguramente algo en lo que pensar cuando estemos trabajando y cuando hagamos una pausa en el trabajo.

Entonces, durante los pocos minutos de inactividad que tengas, considérate un templo sagrado. Los ángeles de Dios te acompañan en tu peregrinación por el día. Nunca estás solo. Hacer una pausa para recordar tales verdades convierte las horas en oro. Una vez más, Gibran habla elocuentemente sobre el trabajo a través de esta intuición: “Cuando trabajas, eres una flauta a través de cuyo corazón el susurro de las horas se convierte en música”. Por supuesto que, cuando estamos en medio de tareas laboriosas, por lo general, no nos sentimos como una flauta convirtiendo las horas en música. Esa es precisamente la razón por la que necesitamos esas pausas que nos sanan.

La mayoría del trabajo requiere, de alguna manera, el uso de nuestras manos. Es un honor usar nuestras manos para trabajar por el bien de los demás. Es un privilegio usar

nuestras manos para restaurar y ayudar a construir la creación. El salmista reza: “Haz prósperas las obras de nuestras manos” (Sal 90,17). En el capítulo 48 de la Regla de san Benito, leemos: “Cuando viven del trabajo de sus manos, como hicieron nuestros padres y los apóstoles, entonces son verdaderos monjes”. En los días en que te acuerdes de detenerte por unos instantes a media mañana, piensa en la simple bendición de tus manos. En esta pausa de media mañana, ora sobre lo sagrado de tus manos. No tiene por qué ser un ritual elaborado. La sencillez, a menudo, habla con una elocuencia silenciosa que se pierde con la elaboración. (Podrás encontrar uno de estos rituales sencillos en la sección de oración al final de este capítulo).

Las pausas a lo largo del día pueden ser nuestras maestras. Si no estás acostumbrado a interrumpir tu trabajo diario con la oración, es posible que te cuestiones el valor de esta breve pausa en tu horario diario. Cuando eras niño, la primera pausa que hacías sería, seguramente, para tomar un pequeño refrigerio o para echar una siesta en la guardería. O tal vez lo que recuerdes sea el recreo en primaria. No creo que cuestiones el valor de esa pausa. Cuando crecemos, sin embargo, parece que cambiamos de idea con respecto a la importancia del recreo. Cuando esas capas de responsabilidad, obsesión y control se convierten en parte de nuestras vidas, pueden matar un poco nuestro espíritu puro original. Hemos hecho un largo viaje desde nuestros días de recreo escolar. Quizás una mirada atrás y una oración por ese niño de antaño puedan ser beneficiosas para los adultos cansados en que muchos de nosotros nos hemos convertido.

Cuando me doy cuenta de la importancia que tiene hacer una pausa en el trabajo, descubro que estas pausas se convierten en momentos de aprendizaje. Cuando soy fiel en hacer momentos de respiración para el alma en las distintas horas del día, normalmente aprendo algo valioso sobre mí misma. Sé por experiencia que muchos de mis pensamientos creativos se han ido deslizando en mi alma en los días en los que he hecho una pausa para *ser* en medio de mi *hacer*. Estos pensamientos vienen y se cuecen a fuego lento en nosotros hasta que nos hacemos lo suficientemente conscientes para integrarlos en nuestras vidas. Por lo tanto, tu pausa para orar a media mañana puede animarte espiritualmente y ser una inspiración para tu trabajo. Imagina que estás sentado al amanecer de un día de trabajo, viendo florecer tu creatividad. En lugar de intentar agarrar esa primera floración que ves, pasa algún tiempo contemplando esa floración y mirándola desde todos los ángulos. La reflexión orante sobre esa primera floración de tu día despertará otras ideas que están en esa etapa incipiente.

Hay momentos en que mi actitud necesita curación. A veces surge una idea relacionada con un amigo, un compañero de trabajo o un familiar, y puedo ver cómo esta relación está afectando a mis esfuerzos por trabajar con alegría. Un corazón amargo no es un buen fertilizante para la fruta que quiero cosechar de mi trabajo. Una pausa reflexiva puede ayudarme a evaluar cómo enfoco mi trabajo y darme una idea de cómo puedo traer una presencia más alegre a mi lugar de trabajo.

Cada pausa puede ser un momento de bendición. A veces, todo lo que necesitamos es una taza de café recién hecho. Muchas veces he observado a la gente, incluyéndome a mí misma, persiguiendo tazas de café toda la mañana, calentando el café una y otra vez, sin llegar, siquiera, a probarlo. Preparar una taza de café recién hecho y esperarlo con el tipo de presencia que te permite probarlo de verdad es un acto de atención plena y una muy buena oración. Así, algunos días, este tipo de oración de media a mañana podría ser algo así: una taza de café con un momento de calma interior, o una taza compartida con un compañero de trabajo.

En *La música del silencio*, el hermano David Steindl-Rast dice que asocia la hora de la bendición con la cocina del monasterio. Menciono esto, porque a media mañana siempre hay alguien en la cocina preparando la comida. Los maravillosos aromas y los sonidos felices son como las antífonas de la oración a media mañana. Me gusta especialmente visitar la cocina los viernes por la mañana, porque es cuando se hornean los rollos de canela. Un bollito de canela recién sacado del horno es una bendición a media mañana por el que vale la pena hacer una pausa.

A medida que crecemos en la atención plena, vamos trayendo un nuevo tipo de presencia a nuestros días. El amor y la alegría se convierten en huéspedes frecuentes en nuestra mesa de trabajo. En ocasiones, podemos sentirnos tentados de regañarnos a nosotros mismos porque no hemos hecho todo lo que había en nuestra lista de trabajo de la mañana. Sin embargo, hay una manera mejor de acompañar el trabajo sin terminar. Para acceder a esta manera mejor, piensa en la palabra *ecuanimidad*. Es una excelente palabra de media mañana. El diccionario probablemente te dirá que significa *calma*, *compostura*. Me gusta la definición de ecuanimidad que da la profesora budista Joan Halifax. Ella afirma que es la “estabilidad de la mente la que nos permite estar presentes con un corazón abierto, sin importar cuán maravillosas o difíciles sean las condiciones”. Estar con el corazón abierto ante lo difícil y ante lo bello necesitará algo de práctica.

Apliquemos esto a nuestro descanso de media mañana. Tanto si hemos sido muy productivos, como si no hemos comenzado nuestra jornada laboral, nuestro ser espiritual nos invita a respirar profundamente y estar ante esta hora con el corazón abierto. Vamos a vestirnos de ecuanimidad. Vivir en la posibilidad. Canta las palabras del canto que Velma Frye ha creado para esta hora, basada en pensamientos recogidos de Joan Halifax y Emily Dickinson.

Estoy ante la realidad con un corazón abierto.

Y con un corazón abierto vivo en la posibilidad.

Estoy ante lo que se me da con un corazón abierto.

Este pequeño receso matutino es un regalo para ti, una oración sin palabras en medio de tu trabajo. Respira atentamente durante unos instantes. Sé consciente del estado de tu mente y bendice el trabajo de tus manos. Sé amable contigo mismo y agradece que te hayas acordado de hacer una pausa.

Incluso si a media mañana estás en medio del tráfico bullicioso, puedes dedicarle un tiempo a la bendición. Apaga tu teléfono móvil, la radio, el reproductor de CD o cualquier otra cosa que te esté hablando. Conduce en silencio. Respira conscientemente un rato. Sé consciente de los coches que te rodean conducidos por personas que, como tú, a veces no están seguras de que van a superar el día. Son personas que tienen esperanzas, sueños y temores, como tú. Cuesta poco enviarles una bendición cuando se encuentren en la carretera. Piensa a dónde vas y por qué. Ten en cuenta a la gente que verás cuando termines ese trayecto en automóvil. Vivir con este tipo de atención requiere práctica, sin embargo, es un placer ser una bendición desconocida en la vida de alguien.

ORACIONES, POEMAS Y ANTÍFONAS PARA AYUDARTE A CELEBRAR LA HORA DE LA BENDICIÓN



Guía de oración

Comienzo

Espíritu de las horas circulares:

- Trabaja en mí para que pueda ser tu amor derramado.

Canto

Bendiciones, bendiciones.
Bendiciones conforme avanza el día,
bendiciones de la mañana,
deteniéndose en la plenitud del momento
y en nuestros corazones agradecidos.
Canta una canción en este terreno sagrado.
Canta una canción a la vida, preciosa,
que te rodea por todas partes.
Bendiciones, bendiciones.
Bendiciones del sol naciente,
bendiciones de la mañana
deteniéndose en la plenitud del momento
y en nuestros corazones agradecidos.
Canta una canción en este terreno sagrado.
Canta una canción a la vida, preciosa,
que te rodea por todas partes.
Bendiciones.
Bendiciones.
Bendiciones de la mañana.

Velma Frye

Salmo actual

Antífona: Vivo en la posibilidad (Emily Dickinson).

Aún joven, el día despierta mi corazón.
Abierto de par en par y despierto
a todas las posibilidades que esperan
en las horas de este día.
Espíritu de las horas circulares,
bendíceme para que pueda ser una bendición,
trabaja a través de mí, para que pueda ser
tu amor derramado sobre la tierra.
Creador de todo lo que es, bendito seas.
Amante de todo lo que es, bendito seas.
Santificador de todo lo que es, bendito seas.
¡Al rodear nuestras vidas este día, bendito seas!

Se repite la antífona.

Posibles salmos bíblicos para la guardia nocturna

Salmo 67
Salmo 84
Salmo 121

Oración final

Puedes usar la *oración de la hora* que hay a continuación u otra oración de esta sección.



Oración de la hora

Espíritu viviente

El frescor de este día que comienza nos abraza cuando hacemos esta pausa de media mañana. Bendice el trabajo que nos espera. Unge nuestras manos, corazones y mentes a medida que entramos con alegría en el corazón de este día. Haz que nuestros espíritus sean lúcidos, atentos y abiertos a todo lo que pueda suceder. Respira sobre nosotros y danos fuerza para nuestro peregrinar por el día. Entra en nuestras posibilidades con tu viento y con tu llama. Te lo pedimos en nombre de Cristo.



Oraciones y poemas adicionales para la hora de la bendición

Guardián de las horas

Lo sagrado es la pausa que nos lleva a la quietud para alimentarnos con los momentos en que nos alejamos de la actividad. Enséñanos la sabiduría de hacer una pausa. Revélanos la bondad de pararnos para respirar. Trae a nuestra memoria la verdad de que somos el templo desde el que derramas tus dones en el mundo. Somos el templo desde donde cantas tus canciones. Somos el templo desde el que tú bendices. Permítenos escuchar la renovación que intentas lograr en nosotros y a través de nosotros. Que seamos reverentes con cada templo que nos encontremos y saludemos este día. Que todo lo bueno que anhelamos se haga realidad.

Bendito espíritu de la hora

La novedad de la mañana perdura a medida que el día avanza lentamente. Observa amorosamente el trabajo que mis manos, mi corazón y mi mente han hecho hasta ahora. Recíbelo como parte de mi oración de la mañana. Que sea mi amor hecho visible. En esta hora de media mañana, ilumíname para que pueda ver el valor de detenerme para contemplar las bendiciones que me rodean. Unge mis esfuerzos iniciales y dame un nuevo corazón para continuar mi viaje a través de este día. Cuando aparezca el desaliento, recuérdame que habito en la posibilidad. Te lo pido en nombre de Cristo.

Eterno ahora

Anhelo vivir en el momento presente. Quiero dejar de intentar controlar las horas para que los nuevos caminos de inspiración puedan desarrollarse libremente dentro de mí. Quiero recordar que tengo el potencial de ser una bendición en las vidas de aquellos con quienes vivo y trabajo. Toma mis pensamientos dispersos, mis momentos fragmentados. Respira en ellos y atráelos hacia el centro de

corazón. Abre mis ojos para que pueda ver la gracia que me espera en cada momento. Tú eres la fuente de la bendición de cada instante. Enséñame a vivir despierto. Unge los momentos de mi día. Que esta oración se haga realidad en mi vida.

Ven, Espíritu

Ven con tu poder transformador. Respira sobre mis pensamientos y acciones. Que mi trabajo sea un trabajo de amor. Que aquellos que entran en contacto conmigo se sientan protegidos y cuidados. ¿Puedo hacer o decir algo bueno que ayude a otros a sentirse afirmados y apoyados? Deja que tu viento y tu fuego me lleven a los lugares donde me necesitan. Déjame ser tu aliento para que pueda ayudarte a respirar nueva vida en lugares que son obsoletos e infructuosos. Hazme fuerte y amable, poderoso y humilde. ¡Espíritu, ven!

Santo

En ti vivo y me muevo y tengo mi ser. El brillante comienzo de la mañana se ha desgastado, y estoy lleno de pensamientos acerca de las cosas que debo lograr este día. Recordando cómo te alejaste de la multitud para orar personalmente, respiro hondo. Te invito a la tierra de mi ser. No puedo dejar mi trabajo ahora mismo, pero puedo respirar. Respira de nuevo en mí. Seguiré tu aliento hasta la profundidad de mi ser. Me acordaré de hacer una pausa. Oh, Santo, entra en el espacio sagrado de mi vida y permanece en él. Amén.

Una oración de bendición

¿Qué es una bendición, sino una lluvia de gracia que cae generosamente en las vidas de los necesitados; y quién de nosotros está sin necesidad?

Que el Espíritu toque tu espíritu en esta pausa de media mañana.

Que este día sea un camino lleno de bendiciones.

Que tu trabajo este día sea tu amor hecho visible.

Que puedas respirar sobre las heridas de aquellos con quienes trabajas.

Que te abras a la respiración de Dios.

Que puedas honrar la llama de amor que arde dentro de ti.

Que tu voz hoy sea una voz de aliento.

Que tu vida sea una respuesta a la oración de alguien.

Que tengas un corazón agradecido.

Que tengas suficiente alegría para darte esperanza, suficiente dolor para hacerte sabio.

Que no haya lugar en tu corazón para el odio.

Que seas libre de pensamientos violentos.

Que cuando mires por la ventana de tu alma,
puedas ver el rostro de Dios.

Que la lámpara de tu vida brille sobre todo lo que te encuentres en este día.

Macrina Wiederkehr

La bendición de tus manos en esta pausa de media mañana

Siéntate en tu silla favorita, ponte junto a una ventana o elige un lugar significativo para esta oración de

bendición. Extiende las manos en agradecimiento por sus múltiples usos. Acércate y toca las cosas que están cerca de ti. Siente la textura de las cosas que tocas. Piensa en algunas de las tareas que has hecho y harás durante el día de hoy. ¿Cuánto importan tus manos para estas tareas? Lleva ahora tus manos a un cómodo lugar de descanso en tu regazo o en un gesto de alabanza.

Fuente de Vida, me sacaste de la tierra. De tus manos vengo. Pongo mis manos en las manos acogedoras de tu corazón y te pido una dulce unción en esta hora de media mañana. Unge mis manos con tierna conciencia. Unge mis manos con un toque compasivo. Unge mis manos con energía sagrada. Dale éxito al trabajo de mis manos hoy. Ayúdame a recordar mi potencial para alcanzar y dar vida a las cosas.

Dame manos espirituales. Llena mis manos con conciencia intuitiva. Déjame ver con mis manos, como ven los ciegos. Que todo lo que toco se transforme en un instrumento de gracia. Señor, unge estas manos y úsalas para sanar todo el día. Que ojalá suceda.

Puedes usar aceite para ungir o agua para limpiar y purificar tus manos.

Espíritu sagrado de la mañana

La mañana tiene un espíritu especial.
Refresca la mente y el corazón.
Al practicar la respiración profunda
desde el principio de los tiempos,
cada mañana nos insufla un nuevo amor.
Desciende al templo de nuestras vidas
y nos hace su canción.
Ella nos respira y nos hace vivir cada mañana.

Espíritu de las horas de la mañana,
bendice el trabajo que he comenzado
para que sirva al mundo.
Transforma mi trabajo
en una canción matutina de amor,
en una melodía mágica.
Tú que refrescas la mente y el corazón,
hazme canción en el templo del cosmos.
Respira en mi alma. Revive mi amor.

Espíritu de las horas de la mañana,
respira en mí y, a través de mí,
que pueda ser una bendición matutina.

Inspira mi creatividad. Renueva mi corazón.
Dale éxito al trabajo de mis manos.
Al hacer una pausa para recibir tu aliento santo,
abrazo el eterno ahora.
Con tu aliento,
unge mis planes para este día.
Respírame vivo para que pueda ser

parte de la melodía del universo.
Haz que sea canción en tu templo.

Macrina Wiederkehr

Amor hecho visible

Un artista te esculpiría o pintaría
y te convertiría en una imagen
digna de una mirada
lo suficientemente intensa
como para contemplar
toda tu maravilla de un solo vistazo.

Un poeta te convertiría
en un soneto o un quinteto,
una oda o una sextina,
o tal vez un haiku
con palabras suficientes
para pronunciarte,
para proclamarte,
dulcemente.

Pero solo tengo este trabajo
aquí, día tras día,
del que ocuparme
y salir de esta monotonía diaria;
debo levantar las manos cansadas
y sacarte de la posibilidad pura,
una tarea tan difícil que,
algunos días,
mi corazón
mira boquiabierto
y nada más que el silbido
de la respiración del espíritu
que se mueve a través de mí
podría dinamizar lo suficiente
este esfuerzo como para llamarlo
una obra maestra.

Beth Fritsch



Antífonas para la hora de la bendición

A veces, lo más importante en un día entero es el descanso que tomamos entre dos respiraciones

profundas o el giro hacia adentro en la oración durante cinco minutos.

Etty Hillesum

Vivo en la posibilidad.

Emily Dickinson

El trabajo es amor hecho visible.

Khalil Gibran

Cuando trabajas, eres una flauta a través de cuyo corazón el susurro de las horas se convierte en música.

Khalil Gibran

Lleva a la tarde todo lo que quieras de este día.

William Stafford

¿Habéis olvidado que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros?

1Cor 3,16

Baje hasta nosotros la bondad del Señor, nuestro Dios, y haga prósperas las obras de nuestras manos.

Sal 90,17

Aunque mis músculos se pongan rígidos, aunque mi piel se arrugue, nunca me encontraré bostezando ante la vida.

Toyohiko Kagawa

Corazón contento mejora la salud,
espíritu abatido seca los huesos.

Pro 17,22

Te bendeciré y engrandeceré tu nombre y tú serás una bendición.

Gn 12,2

Cuando el trabajo duro empape la camisa de la gente humilde, mira a tu alrededor y verás a los ángeles acumulando gotas de sudor como si recogieran diamantes.

Dom Hélder Câmara

Cuando el amor y la habilidad trabajan juntos, espera una obra maestra.

John Ruskin

No sé cuál será tu destino, pero sí sé una cosa: los únicos que serán realmente felices son aquellos que han buscado y encontrado cómo servir.

Albert Schweitzer

Incluso si tienes mucho trabajo, si lo consideras maravilloso y sientes que es maravilloso, se transformará en la energía de la alegría y del fuego, en lugar de convertirse en una carga.

Tulku Thondup Rimpoché

4



la hora de la iluminación

Temas para esta hora:
compromiso y pasión
valor y fidelidad
sanación, verdad y paz

MEDIODÍA

Esta es la hora luminosa. Todo está iluminado por el brillo del sol. Hay pocas sombras. La intensidad del brillo del sol es un excelente símbolo del entusiasmo que me gustaría llevar a mi trabajo en esta hora. Ese gran brillo toca las semillas de crecimiento que hay en el centro de mi ser. El dios del fuego alimenta mi energía. Consciente de la bondad innata de mi vida, se reaviva un ardiente deseo de amar y servir a los demás. Invito a la verdad, a la autenticidad, a la paz y al compromiso a sentarse a mi mesa. Deseo que las bienaventuranzas de Jesús se conviertan en mi regla de vida. Justo cuando Jesús abrazó la cruz a estas horas, vuelvo a comprometerme a dar mi vida. Quiero seguir el ejemplo de Jesús en un liderazgo de servicio. Si debo ser un profeta de la paz en un mundo violento, entonces tengo que practicar cómo vivir con un corazón no violento. Debo yo misma convertirme en paz.

He venido a traer fuego a la tierra y
¡cuánto desearía que ya estuviera prendido!

Lc 12,49

Durante la hora del mediodía todas las cosas se iluminan a medida que el sol alcanza su punto máximo. Es la hora sin sombras. El brillo de esta hora puede servir como una metáfora importante para nuestra vida espiritual. Seguramente hay momentos en que el resplandor de Dios también alcanza un máximo en nosotros. En momentos como estos experimentamos la presencia divina que nos da energía para vivir vidas vitales y vibrantes.

Aquí hay dos citas para tu oración en esta hora de esplendor. Jesús nos dice: “¡Sois la luz del mundo!”. El poeta William Wordsworth proclama: “Arrastrando nubes de gloria hemos llegado de Dios, que es nuestro hogar”. Estas palabras nos ofrecen una invitación oculta para aceptar la gloria de Dios como parte de nuestra herencia. La conciencia de las cualidades divinas en nuestro propio ser nos permite brillar en los demás, ofreciéndoles el calor y la esperanza necesarios para la vida diaria.

Por supuesto, no todos estaremos arrastrando nubes de gloria a esta hora. A pesar de

que el sol haya llegado a su punto más alto y algunos se sientan llenos de energía, otros pueden estar experimentando la disminución de su fuerza personal. La cantidad de espíritu que podamos aportar a esta hora dependerá probablemente del tipo de mañana que hayamos tenido y del tiempo que llevemos en nuestros trabajos. El tipo de entorno en el que estemos trabajando también coloreará nuestros estados de ánimo y energías diarios. El himno de esta hora hace referencia al calor del sol y aborda el cansancio que podemos sentir en el punto medio del día.

A esta hora miramos hacia adelante y hacia atrás, viendo casi la misma cantidad de día. El día está medio vacío de sus horas; el día está medio lleno de sus horas. ¿Nos centramos en el hecho de que ya se ha ido la mitad del día o estamos encantados de que gran parte del día sea todavía nuestro y de que aún nos ofrezca grandes oportunidades para usarlo sabiamente?

¿Estamos llenos de una aceptación saludable de nosotros mismos en este momento del día? ¿Podemos pararnos ante esta hora con el corazón abierto? ¿Estamos dispuestos a comprometernos a pasar la tarde con un espíritu optimista y positivo? O, ¿estamos luchando contra lo que a veces se llama el diablo del mediodía, la voz del desaliento? Es una voz molesta que nos susurra todo tipo de mentiras y malos consejos: “No eres lo suficientemente creativo, lo suficientemente exitoso, lo suficientemente rápido, lo suficientemente bueno...” y todos los demás “no lo suficiente...” que tienden a paralizar y sofocar nuestro entusiasmo.

En la espiritualidad clásica hay una palabra que se usa para describir este comportamiento inerte y lento que a veces nos roba lo mejor de nosotros mismos. La palabra es *acedia*. Es una especie de apatía espiritual. Puede ensombrecer nuestras vidas en todos los niveles y frustrar nuestros esfuerzos para mantenernos alegremente comprometidos con nuestro trabajo. Se nos puede robar la visión necesaria para ver que cada uno de nosotros tiene algo valioso que ofrecer a nuestro mundo. El veneno de la *acedia* puede bloquear nuestra respuesta al gran resplandor. No siempre es solo un estado de ánimo pasajero; a veces puede ser un estado de nuestro ser. Aunque la *acedia* puede visitarnos a cualquier hora del día, a menudo experimentamos su presencia en nuestras vidas en esta hora, a mediodía.

Así vemos que esta es también la hora de los opuestos: la hora de la iluminación y la hora de la oscuridad, la hora de la energía y la hora del cansancio, la hora del amor y la

hora de la indiferencia, la hora de la vibración y la hora de la oscuridad. La hora de la apatía, la hora de la decisión y la hora de la incertidumbre, la hora del compromiso y la hora del descontento, la hora de la fidelidad y la hora de la *acedia*.

Incluso en esta hora de opuestos, parece bueno que nos centremos en la iluminación. En este momento del día en que se nos regala luz abundante, ¿por qué no centramos en nuestro potencial para ver? ¿Cuánto somos fieles a la luz? ¿Elegiremos ver la verdad de quiénes somos y quiénes podemos ser para nuestro mundo, nuestro hermoso mundo tan devastado por la violencia y la codicia? Si la luz llega a nuestros corazones, tal vez sea la hora en que estos se abran, se abran de par en par, tan abiertos que podamos tomar las decisiones que nos conduzcan a la paz. Esta es la hora de convertirse en paz. En el himno original de la oración del mediodía para las horas monásticas, está incluida una petición por la paz: “Derrama tu paz en nuestra alma”. Si abrimos nuestros corazones para recibir la paz original de la creación, podemos ser esa paz.

En muchas comunidades monásticas, las campanas del Ángelus suenan tres veces al día. La campana del mediodía, en particular, suena por la paz, y la oración que acompaña es el Ángelus. Es una de las hermosas oraciones con que la Iglesia recuerda el encuentro de María con el ángel cuando se le dice que va a dar a luz al Príncipe de la Paz. Tengo vívidos recuerdos de rezar el Ángelus en los campos de la granja de mi infancia. Cuando sonaban las campanas del Ángelus al mediodía, todos dejaban de trabajar y se quedaban unos momentos en silencio, orando. Esta es una buena hora para recordar que cada uno de nosotros tiene el potencial de dar a luz lo que nuestro mundo más necesita. Como Gandhi nos recordó: “Debemos ser el cambio que deseamos ver en el mundo”. A eso añado: Debemos ser la paz que deseamos ver en el mundo.

En los últimos años, a medida que se intensifica la violencia en nuestro mundo, esta hora del mediodía se ha convertido en un momento, en todo el mundo, para dirigir nuestros pensamientos hacia la paz. En mi comunidad, al final de nuestra alabanza del mediodía y justo antes de rezar el Ángelus, recitamos estas hermosas palabras recogidas de una oración hindú por la paz:

Llévame de la muerte a la vida,
de la falsedad a la verdad.
Llévame de la desesperación a la esperanza,
del miedo a la confianza.
Llévame del odio al amor,
de la guerra a la paz.

Que la paz llene nuestros corazones,
nuestro mundo, nuestro universo.

Por muy profundo que sea nuestro anhelo de paz mundial, sabemos que la paz debe comenzar en nuestros propios corazones. Por esta razón ampliamos nuestros pensamientos sobre la paz para incluir nuestras vidas personales, nuestras actitudes, pensamientos y acciones. En nuestra pausa del mediodía, entonces, volvamos el ojo del alma hacia nosotros mismos y verifiquemos si guardamos algún pensamiento de violencia en nuestros corazones: violencia hacia uno mismo, hacia nuestra familia, hacia nuestra comunidad, hacia nuestros compañeros de trabajo, hacia aquellos que son diferentes a nosotros, hacia cualquier parte de la creación. Nunca habrá paz mundial hasta que podamos aprender a ser criaturas pacíficas allí donde estemos. Oramos por los corazones no violentos.

La hora del mediodía es una pausa natural, ya que esta es nuestra hora habitual de almorzar. Sin embargo, muchas personas usan hoy la hora del almuerzo para tener reuniones de negocios. Se ha convertido en un buen momento para cerrar acuerdos comerciales, evaluar y criticar, para discutir posibilidades futuras. “Vamos a comer”, decimos. Y lo hacemos. Mientras degustamos un buen plato o comemos un bocadillo, continuamos con nuestro trabajo. Esto puede ser un almuerzo, pero no es “hacer fiesta”.

Este no es el tipo de pausa que te animo a hacer, aunque almorzar como parte de tu pausa de oración puede, en ocasiones, ser una idea brillante. El desafío, por supuesto, es mantener el trabajo fuera de la conversación. Trata de que la pausa de la comida sea verdaderamente un tiempo de nutrición. Prueba la comida. Bendecíos mutuamente mientras compartís la comida. Permaneced en la conversación. Escuchad. Reíd. Estad. Animaos mutuamente. Disfrutad del momento.

Hablando metafóricamente, esta es una buena hora para brindar apoyo a los demás porque el brillo del sol del mediodía puede servir como un recordatorio de que estamos llamados a ser una luz para el mundo. Por lo tanto, si otros, al ser visitados por el demonio del mediodía, están atascados con voces negativas, nuestro brillo compasivo puede despertar otra voz que necesita ser escuchada. Nuestra pausa de mediodía es un momento maravilloso para captar los rayos de iluminación y mandar fuera las voces negativas. Necesitamos voces que sostengan, apoyen, nutran y sostengan. Después de todo, esta es la hora del almuerzo, un momento de nutrición. Necesitamos combustible para continuar nuestra peregrinación por la tarde. Entonces, ¿a quién invitamos a

almorzar?

Habiendo reflexionado recientemente sobre la historia del evangelio en la que Jesús les dice a los discípulos que tengan valor, me siento inclinada a incluir el valor como una de las virtudes especiales que poner en nuestra lista de invitados para esta hora. La raíz de la palabra coraje, que proviene del *cor* latino, significa corazón. Esta es la hora de dejar que el corazón se llene de valor. Otras cualidades que podríamos considerar como compañeras útiles del mediodía son la alegría, una actitud positiva, la compasión y la aceptación. Con toda esta buena compañía en nuestra mesa, seguramente esas voces negativas tendrán menos poder. A esta hora del mediodía, animémonos mientras continuamos nuestra peregrinación a través del día.

El sol de mediodía tiene poderes curativos. Uno de los himnos tradicionales para esta hora se dirige a Dios como el que es verdadero.

Oh Dios de la verdad, oramos:

Tú eres el que nos envía nueva luz al amanecer.

Vigila las estaciones cambiantes.

Ahora es mediodía y experimentamos el ardiente calor del sol.

El calor del sol tiene poderes curativos. En muchos ejercicios terapéuticos se usa el calor debido a sus propiedades restauradoras, por lo que oramos por la salud del cuerpo y la paz del corazón. También pedimos que se extingan los efectos de cualquier calor dañino o las llamas de la lucha y la violencia. En verdad, estamos pidiendo equilibrio y moderación en nuestras vidas, ya que todos sabemos que nuestras fieras pasiones pueden salirse de control e infligir daño en lugar de lograr el bien para el que fueron creadas.

Sin embargo, parece imprudente evitar mencionar que estas pasiones de fuego también pueden usarse para el bien. Vivimos en un mundo donde los pobres sufren la codicia de muchos y, a menudo, del poder corrupto y malversado de quienes deberían hablar en su nombre. Dado que la pasión es uno de los temas del mediodía, tal vez debamos animarnos y ver si poseemos suficiente ira divina como para ayudarnos a hacer cambios positivos en un mundo de tanta injusticia. Queremos estar lo suficientemente enojados, pero no demasiado, lo suficientemente enojados para convertirnos en una voz para los que no tienen voz, pero no tan enojados que el calor de nuestro amor y amabilidad se vuelva invisible.

Qué intuición tan profunda la de los maestros sufíes al decir que cuando el poder del amor supere al amor del poder, habrá verdadera paz en la tierra. Hay momentos en que

nuestra pausa del mediodía puede incluir salir unos minutos para permitir que los rayos del sol brillen sobre nosotros. ¡Un momento de vitamina D! Demasiado sol puede ser dañino, muy poco también puede ser dañino. La energía y el poder del sol para ayudar en las estaciones en que las plantas crecen es evidente, como bien sabe cualquier jardinero o agricultor.

Nosotros también tenemos nuestras temporadas de crecimiento y el sol es una estrella que nos alimenta maravillosamente. Mientras te paras al calor del sol, trata de sentir su energía entrando en todos aquellos lugares donde más necesitas vitalidad y curación.

Uno de los cantos sugeridos para esta hora del mediodía es una pequeña oración de afirmación. Es una promesa para creer en la verdad de nuestra bondad y de nuestro potencial. Estamos acostumbrados a las voces negativas que revolotean en nuestras cabezas cantando nuestros fallos y debilidades. La voz de este canto proclama: creeré la verdad sobre mí, no importa lo hermosa que sea. Estamos llenos de una verdad que no puede ser contenida. Podemos ser la verdad, la esperanza, el amor, la paz que deseamos ver en nuestro mundo. Podemos tener en nuestros corazones a las naciones en guerra y brillar sobre ellas. Podemos tener en nuestros corazones a aquellos que usan el poder de manera irresponsable y cubrirlos con el amor de Cristo. ¡Sé valiente! Podemos ser sanadores en nuestro mundo.

ORACIONES, POEMAS Y ANTÍFONAS

PARA AYUDARTE A CELEBRAR LA HORA DE LA ILUMINACIÓN



Guía de oración

Comienzo

En esta hora del sol de mediodía, inclinémonos los unos ante los otros y oremos por la paz.

- Seamos la paz.

Canto

En esta, la hora del sol de mediodía,
levantamos nuestras manos hacia el Ser pacífico.

Esta es la hora de orar por la paz,
de que aumenten la bondad y la compasión.

Que esta sea la hora de la liberación.

Inclinémonos los unos ante los otros y oremos por la paz.
Que esta sea nuestra promesa.
Que esta sea nuestra canción.
Seremos la paz que anhelamos.
Antes de compartir nuestra comida de mediodía,
nuestras más profundas ansias nos hacen sentir.
Esta es la hora de que florezca la paz.
Seamos la paz, seamos la paz.

Macrina Wiederkehr

Salmo actual

Antifona: Cuando el poder del amor supere al amor del poder, habrá verdadera paz en la tierra.

(Sabiduría sufi)

Sé valiente.
En esta hora de opuestos
entre el creciente y el menguante
hacemos una pausa
para recordar quiénes somos:
alumbradores,
encargados de la paz,
portadores de alegría y de luz.
Sé valiente.
Somos la luz del mundo.
En esta hora de la iluminación
vamos a brillar en los lugares rotos
con nuestra propia luz, que es Cristo.
Sé valiente.
Podemos ser la paz,
podemos ser la curación,
podemos ser Cristo.
Arrastrando nubes de gloria,
venimos del brillo de Dios.
Sé valiente.
Nuestro poder para amar
eclipsará nuestro amor al poder.
En esta hora luminosa veremos
lo que debemos ver,
y brillaremos
por lo que hemos visto.
Se repite la antifona.

Posibles salmos bíblicos

para la hora de la iluminación

Salmo 24

Salmo 33

Salmo 34

Oración final

Puedes usar la *oración de la hora* que hay a continuación u otra oración de esta sección.



Oración de la hora

Luminoso rostro de Dios

En esta hora sin sombras, reúnenos en la casa de huéspedes de tu gran corazón y déjanos ver todo lo que nos espera en el brillo de su presencia. Corazón de nuestros corazones, enséñanos a ser valientes en este momento del mediodía. Restaura nuestro coraje y crea en nosotros corazones no violentos para que podamos servir mejor a tu gente. En el nombre de Jesús que nos pidió que no temblara nuestro corazón. Amén.



Oraciones y poemas adicionales para la hora de la iluminación

Dios de todo

¡Tú que nos has invitado a amar a todos los pueblos, a todas las naciones, a todas las estaciones, a todos los años, a todas las horas y días, escucha nuestro grito! Escucha nuestra oración. Haz que nuestros espíritus sean libres, nuestros corazones abiertos, nuestras mentes saludables y nuestras almas despiertas. Entonces podremos amar como tú nos has pedido: con todo nuestro corazón, toda nuestra mente, toda nuestra alma. El *todo* es aterrador, pero en nuestros momentos más sinceros, sabemos que eso es lo que deseamos. Dios de todo, escúchanos. Te lo pedimos en nombre de Cristo.

Calidez y energía del sol

Hermoso reflejo de la luz divina, brilla sobre mí a esta hora del mediodía. Rejuvenéceme y lléname de vigor. Renueva mi compromiso con las tareas de este día. Llévame allí donde habita mi valor. Calienta lo que se ha enfriado en mí. Dinamiza lo que se ha vuelto estático. Llena de vida mis momentos de crecimiento. En la mitad de este día, ayúdame a estar ante mi vida con un corazón abierto. Me siento rezando en comunión con todos los que me han precedido.

Dios verdadero y compasivo,

llénanos con el esplendor de tu luz. Danos la gracia de tu pasión y tu compasión. Ayúdanos a arder con el fuego de tu amor. No dejes que nuestros corazones se desanimen. Que no nos rindamos a las voces

negativas del demonio meridiano. Pedimos tu valor, y eso significa que pedimos tu corazón. Del mismo modo que brillaste sobre nosotros con una presencia amorosa, a nosotros también nos gustaría brillar sobre tu gente para que puedan ser bendecidos con un corazón nuevo y una mirada nueva. Dios generoso, enséñanos a iluminar el mañana con el hoy. Oramos en tu nombre sanador.

El Ángelus

Esta es una oración que los católicos y otros cristianos han rezado a lo largo de los siglos.

Tradicionalmente se reza por la mañana, por la tarde y por la noche. Es una antigua oración que tiene una belleza histórica. Por supuesto, cuando rezamos una oración con frecuencia, existe el peligro de que se vuelva rutinaria, con la posibilidad de que se pierda algo de su poder y de su significado. Puede ser útil acercarse a estas palabras familiares como si las estuvieras leyendo por primera vez.

—El ángel del Señor anunció a María.

—Y concibió por obra y gracia del Espíritu Santo.

Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo; bendita Tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús. Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

—He aquí la esclava del Señor.

—Hágase en mí según tu palabra.

Dios te salve, María...

—Y el Verbo se hizo carne.

—Y habitó entre nosotros.

Dios te salve, María...

—Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios.

—Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo. Amén.

Oremos:

Infunde, Señor tu gracia en nuestros corazones para que cuantos, por el anuncio del ángel, hemos conocido la encarnación de tu Hijo Jesucristo, por su pasión y su cruz lleguemos a la gloria de su resurrección. Por Jesucristo, Nuestro Señor. Amén.

Reflexión sobre el Ángelus

El Ángelus ha adquirido recientemente un nuevo significado para mí. Lo he estado usando para la *lectio divina*, o “lectura sagrada”. La *lectio divina* es una manera de leer en oración haciendo pausas frecuentes para reflexionar. Te sugiero que hagas esta oración lentamente, deteniéndote en el espacio entre líneas. A veces, las oraciones que parecen viejas y anticuadas pueden, si consigues dejar a un lado esa impresión, generar nuevas imágenes. De una manera muy sencilla, el Ángelus pide que la gracia sea derramada en nuestros corazones tal y como se vierte el agua desde una jarra. Es la gracia de la vida de Dios la que pedimos que sea derramada sobre nosotros. Esta gracia es un recordatorio de que al igual que un ángel trajo la noticia de la presencia de Dios que brotaba sobre la tierra de una manera nueva, ese mismo milagro de la vida continúa a medida que descubrimos que estamos constantemente siendo llevados a una nueva vida a través de nuestra muerte diaria. Las siguientes preguntas pueden ayudarte a

conocer más profundamente la universalidad de la oración del Ángelus.

- Nombra a los ángeles que te han traído buenas noticias esta semana.
- ¿Estás abierto a la presencia del espíritu en tu vida?
- ¿Cómo está concibiendo el Espíritu Santo en ti nuevas ideas, intuiciones e imágenes?
- ¿Cuál es la promesa del Espíritu para ti?
- ¿Puedes verte a ti mismo como un mensajero o servidor del Señor?
- ¿Puedes oír a Dios decir de ti: “He aquí...ella; he aquí... él”?
- ¿Qué tipo de entrega está sucediendo en ti?
- ¿Alguna vez has sido llamado por una Palabra que era mayor de lo que podías comprender?
- ¿Cuál es la Palabra más nueva que se ha hecho carne en ti, que habita en lo más recóndito de tu ser?

¡Ilumínate, por favor!

Brilla sobre mí, Señor, porque estoy cansado.

Si tropiezo hoy temo no poder levantarme.

El trabajo abruma mi tiempo
con sus exigencias.

Se supone que no debería ser así,
pero ¿cómo puedo detener este tiovivo
que ya no me divierte?

Sentir que estoy cayendo, que la fatiga me derriba.

No tengo fuerzas para alcanzar la luz,
pero sé que la curación está ahí.

Pasión, santa pasión, ¿a dónde has ido?

Echo de menos tu energía salvaje
porque el demonio meridiano
ha venido a robarme mi alegría.

Esplendor divino,
¿cómo puedo orar por la paz en el mundo
cuando hay tan poca paz en mi corazón?

Señor, líbrame de esta *acedia*

y devuélveme a tu luz,

Que brille tu amor sobre mí.

Karen Ewan

La verdad

Voy a creer la verdad sobre mí,
no importa lo hermosa que sea:
Creo en mi poder
para transformar la indiferencia en amor.
Creo que tengo un don increíble
para mantener viva la esperanza ante
la desesperación.
Creo que tengo la notable habilidad

de eliminar la amargura de mi vida.
Creo en mi potencial incipiente
para vivir con un corazón no violento.
Creo en mi pasión por decir la verdad,
incluso cuando no es popular.
Creo que tengo la fuerza de voluntad
para ser paz en un mundo de violencia.
Creo en mi capacidad milagrosa
de amar incondicionalmente.
Voy a creer la verdad sobre mí,
no importa lo hermosa que sea.

Macrina Wiederkehr



Antífonas para la hora de la iluminación

Solo abrazando a todos podemos llegar a ser los brazos de Dios.

Coleman Barks

Derrama tu paz sobre nuestras almas.

Himno del oficio monástico

Debemos amarnos los unos a los otros o morirnos.

W. H. Auden

Arrastrando nubes de gloria hemos llegado de Dios.

William Wordsworth

He venido a traer fuego a la tierra y ¡cuánto desearía que ya estuviera prendido!

Lc 12,49

Encomienda tu camino del Señor. Confía en Él y Él actuará. La integridad se elevará como el sol,
brillante como el mediodía será tu curación.

Sal 37,5-6 (parafraseado)

Vosotros sois la sal de la tierra... Vosotros sois la luz del mundo.

Mt 5,13-14

Tenemos que ser el cambio que queremos ver en el mundo.

Mahatma Gandhi

Probablemente el período más feliz de la vida sea en la mediana edad, cuando las apasionadas pasiones
de los jóvenes se enfrían y las enfermedades de la edad aún no han comenzado; cuando vemos que las
sombras, que son tan grandes por la mañana y por la noche, desaparecen casi por completo al mediodía.

Eleanor Roosevelt

Estar en llamas con entusiasmo. Seamos una ardiente y viva ofrenda ante el altar de Dios.

Hildegarda de Bingen

Convertirse en [humano] significa no tener apoyo ni poder, salvar el entusiasmo y el compromiso del propio corazón.

J. B. Metz

Cuando el poder del amor supere al amor del poder, habrá verdadera paz en la tierra.

Sabiduría sufi

Sólo estamos aquí en la tierra durante unas décadas. Usa cada día para traer alegría y no codicia a nuestra cansada tierra, tan llena de angustia.

Dorothy Stang, S.N.D. de N.

Asume una virtud, si no la tienes.

William Shakespeare

Lo que queda por delante del espíritu humano solo puede alcanzarse a través del lento proceso de vivir nuestro camino hacia él.

Laurens Van Der Post

A medida que el día crece, yo también crezco alegre, atenta, libre, paciente, agradecida, sabia.

Macrina Wiederkehr

Desde el centro de mi alma, una flor crece dentro de mí. Un amor que me llena, un amor en ciernes que me libera.

Marilyn von Waldner

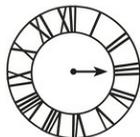
La paz se logra creando un mundo que está alineado con la Voluntad de Dios, no con el ego.

James Twyman

Entra en el dormitorio de nuestros corazones, prepáranos para el matrimonio del poder y la belleza.

Neil Douglas-Klotz

5



la hora de la sabiduría

Temas para esta hora:

constancia, entrega

perdón y sabiduría

lo efímero, el envejecimiento, la maduración.

muerte y transición

MEDIA TARDE

El día está envejeciendo. Las sombras se alargan a medida que la luz se extiende hacia la noche. Mientras la tierra se aleja del sol, un antiguo anhelo regresa a mi alma. Es un anhelo de finalización. Es el anhelo de poner mi casa en orden antes de que acabe el día. No son solo los cabos sueltos de mi trabajo o mis archivadores o la lavandería lo que necesita atención. Todo mi ser clama al Dios viviente, a Aquel que me ha regalado este buen corazón. Miro a mi corazón para terminar este día con sabiduría. Llevo las respuestas a los problemas de este día en lo más profundo de mí.

A medida que termina el día, no quiero que la carga de amargura ocupe espacio en mi vida. Si hay alguien a quien necesito perdonar, le pido consejo a mi maestro interior. Practico creyendo en mi potencial para dejar ir los resentimientos. Hago una pausa para recordar las lecciones que me han enseñado estas horas. Los problemas de este día terminarán. Cuando me reúna con ellos mañana, pueden estar teñidos de bendición. Recorro las horas restantes de este día como pasearía por las últimas páginas de un libro muy querido. Me muevo a través de las horas presente y consciente de que mi trabajo es un servicio para el mundo en general. Me abro al amor que viene de servir. Reflexionando sobre las pequeñas muertes de este día, me doy cuenta de que en cada momento me muero por vivir. El amor me ayuda en mi deseo de ser fiel y constante en estas últimas horas del día.

Sostenme con tu promesa y viviré,
no defraudes mi esperanza.

Sal 119,116

En el umbral de la tarde, abrazamos las sombras que se alargan. En esta breve pausa de la tarde contemplamos cómo podemos poner las cosas en orden a medida que el día comienza a desvanecerse. ¿Cómo podemos santificar estas últimas horas de nuestro trabajo para que podamos terminar este día como empezamos, es decir, con el cáliz de nuestra vida en alto?

Esta es otra llamada a la atención plena. Mira profundamente en tu alma crepuscular y recuerda que esta es la hora de la realidad. Esta es la hora de la verdad. Todas las cosas están pasando. Este día, por bello, frustrante o productivo que haya sido, no durará para siempre. Se desvanecerá en la noche y en un nuevo día.

En este momento de media tarde, la mayoría de vosotros no está viviendo en el crepúsculo de su alma en absoluto. Probablemente estás mirando el reloj y recordando cuánto tienes que hacer antes de que acabe el día. Quedan algunas horas. Es posible que no puedas llevar a cabo el trabajo que te habías propuesto realizar hoy. Aun así, si traes un espíritu de reflexión vigilante a este trabajo, puedes ser bendecido con nuevas y profundas ideas. Los momentos de pausa consciente son buenos para el alma. Aprender a parar antes de terminar con un proyecto puede convertirse en una práctica espiritual muy saludable.

Uno de los temas de esta hora es lo efímero. Aunque puede sonar negativo, si dedicas un tiempo a reflexionar sobre el concepto de lo efímero, puedes descubrir que no es una palabra sombría en absoluto. ¿A quién de nosotros le gustaría que este día no terminara nunca? ¿Quién de nosotros querría vivir aquí para siempre? Y a pesar de que algunos de nosotros podemos decir: “lo haría”, ¿realmente queremos decir eso? Aquí no tenemos un hogar duradero. Esta verdad no es necesariamente una mala noticia. Cuando esa realidad penetra en nuestras mentes y recibe nuestra aceptación, a menudo empezamos a pensar y a actuar de maneras que nunca habiéramos soñado. Cuando ese aprendizaje tiene lugar en nuestras vidas, no es tan difícil que dejemos por un momento lo que estamos haciendo y que reflexionemos sobre otra dimensión de la vida.

Entonces, en medio de nuestro trabajo, comenzamos a vivir con la consciencia de que, aunque, con suerte, lo que estemos *haciendo* sea de utilidad para nuestro mundo, es sin embargo nuestro *ser* en el mundo lo que marca la esencia de todo lo que hacemos. Nuestro hacer fluye fuera de nuestro ser y por eso es necesario que aprendamos a hacer pausas.

Cuando estés alerta, notarás que diferentes tonos de luz se van moviendo contigo a lo largo del día. El himno de la tarde se dirige a Dios como a la fuerza secreta de la creación que viaja con nosotros como guía a través de los cambiantes patrones de luz. Con el alargamiento de las sombras, no tenemos el brillo de la luz del mediodía para confiar. Es hora de buscar la luminosidad que viene con los años de sabiduría. En esta

hora de sombras, es nuestra luz interior, que también se conoce como intuición, la que nos ayuda.

El final del día es un símbolo del final de la vida. El don de la vida en la tierra no durará para siempre. En la Regla de san Benito se nos pide que mantengamos la muerte diariamente ante nuestros ojos. Esto no se pretende en un sentido sombrío. Es un recordatorio amoroso de la hermosa fragilidad en las vidas de los seres humanos aquí en la tierra. El recuerdo honesto de que todas las cosas pasan puede ayudarnos a crecer en gratitud por toda la creación y por cada una de las horas del día. Esta consciencia puede permitirnos vivir alegremente el momento presente.

Para aquellos de vosotros que trabajéis de ocho a cinco, puede pareceros que es un momento mal elegido para reflexionar sobre la muerte. Sin embargo, el momento de meditar sobre la muerte no es cuando nos estamos muriendo. En los años del atardecer de la vida estamos más dispuestos a ver la realidad de la muerte. Recordar lo efímero de todas las cosas en este tiempo de preludio antes del día de nuestra muerte es algo verdaderamente bueno.

Algunas preguntas que nos podríamos hacer a esta hora podrían ser: ¿A qué me aferro tenazmente? ¿Qué necesito soltar? Tal vez sea el día en sí mismo lo que no quieres soltar. Tal vez en esta hora se te está animando a que te preguntes por la motivación de tu trabajo. ¿Qué es lo que hace que vivamos como si no hubiera un mañana en nuestros cuerpos o en nuestra sociedad?

Quizás nuestra condición de seres “con una motivación” tenga algo que ver con la dificultad que muchos experimentan al tratar de vivir el momento presente. Es cierto que, en su mayor parte, nadie nos aplaude cuando dejamos de trabajar. El aplauso llega a menudo cuando estamos trabajando horas extras, cuando vamos más allá del deber. Puede haber ocasiones en que trabajar más allá de lo debido sea admirable, pero hacer de esta manera de trabajar un estilo de vida roza la compulsión y puede ser más una enfermedad que una bendición.

Tienes un maestro interior que puede ser tu guía frente a los temores que te suscite lo efímero. Intenta identificar tu miedo. ¿Es miedo a dejar pasar el día, a dejar trabajo sin hacer, a perder tu vitalidad juvenil, a vivir en el presente, a pararte a reflexionar? ¿Es miedo a vivir sin emoción y drama? ¿Es miedo a morir?

Este maestro interior es conocido como “el anciano”. Él o ella reside en el núcleo de tu

ser. De alguna manera, siempre he sabido de la presencia del anciano en mí. La primera vez que pude darle un nombre fue cuando leí un ensayo de Michael Ventura, un escritor de Los Ángeles. En el ensayo, Michael repasa los distintos cumpleaños de su vida. Al cruzar la marca de los cincuenta, reflexiona sobre la realidad de que, aunque en la antigüedad era una marca de honor, en la sociedad actual el respeto se ha convertido en temor e incluso en vergüenza. Para muchas personas, casi toda la energía gira en torno a mantenerse joven o, al menos, verse joven. Ciertamente, “el joven” necesita ser atesorado, nutrido, amado y cuidado. El joven tiene una vitalidad que muchos de nosotros, de mediana edad y mayores, miramos con nostalgia y, a veces, con pesar. En ocasiones, sentimos que hemos perdido algún aspecto vital de nuestra personalidad. A veces nos sentimos nostálgicos por nuestros días de juventud. Sin embargo, debemos recordar que también tenemos un regalo único para llevar a la generación más joven. Ese regalo es la aceptación de la realidad de que cada época es hermosa y que nuestra creciente consciencia de lo efímero que es todo nos puede aportar mucha sabiduría. Los jóvenes suelen ser reacios a reflexionar sobre la realidad de que van a morir. Cuando los jóvenes se encuentran frente a la realidad de la muerte, prefieren volver el rostro y no mirar esa verdad. Precisamente por eso necesitan desesperadamente honrar al Anciano que ya vive dentro de ellos.

El anciano ha vivido con nosotros desde que nacimos. Ha habido momentos, incluso en nuestra juventud, en los que el anciano nos ha mostrado momentáneamente su rostro, y nos hemos estremecido con temor y nostalgia por no poder captarlo del todo o por no saber hacerlo nuestro. Al atardecer de la vida, ojalá podamos finalmente volvernos sin vergüenza hacia ese *anciano*, escuchando su sabiduría. Entonces, a esta hora del día, cuando estamos en el vestíbulo de la noche, ¿por qué no nos sentamos un momento a los pies del anciano a escuchar en silencio? El anciano habla al mundo en silencio, sabiendo que, en la abundancia de palabras innecesarias, como también enseña la Regla de san Benito, no encontramos el Amor que nuestros corazones buscan.

Esta es la hora de la vida en la que tenemos menos miedo de reflexionar sobre la muerte, la hora en que podemos comenzar a darnos cuenta de que la muerte y la vida están relacionadas. El poeta indio Rabindranath Tagore nos ayuda a ver cómo la muerte puede ser nuestro maestro en este poema exquisito. El poema comienza con una pregunta:

Cuando la muerte llegue a tu puerta

al final del día,
¿qué tesoros
le vas a entregar?

Tal vez podríamos preguntarnos lo mismo que el día de la muerte: ¿Qué tesoros hemos cosechado con el trabajo de nuestro día? Cuando termina el día, ¿qué regalos tenemos para compartir con nuestras hermanas y hermanos del mundo? “Influir en la calidad del día”, nos recuerda Henry David Thoreau, “es la más elevada de las artes”. ¿Cómo hemos influido en la calidad de este día? Volviendo al poema de Tagore, toma nota del tono positivo con que el poeta responde a su propia pregunta:

Pondré
toda mi alma ante ella.
No se irá con las manos vacías
el día que llegue a mi puerta...
Todos los tesoros que he reunido
mientras me he estado preparando
durante toda la vida,
los estoy arreglando para dárselos a la muerte,
el día que ella venga a mi puerta.

El poeta canta con aceptación, ecuanimidad y sabiduría. De hecho, en estas palabras, uno siente que morir es un arte. A la muerte se le ofrece un ramo de vida.

Y ¿qué hay de nosotros? ¿Cuáles son nuestros sentimientos acerca de la muerte? ¿Sabemos cómo morir? ¿Sabemos cómo dejar que nuestros seres queridos mueran de muerte natural? No son preguntas fáciles.

Podríamos recurrir a los pueblos tribales de antaño para que nos ayuden. Los pueblos aborígenes estaban orientados a la comunidad. Se valoraban inmensamente, sin embargo, no intentaban mantener a sus seres queridos con vida para siempre. Les permitían morir una muerte natural. Su muerte era una celebración de la vida. Por supuesto, podemos argumentar que no poseían la misma calidad de vida que disfrutamos nosotros porque carecían de los antecedentes educativos, los recursos y los conocimientos médicos que tenemos hoy. Eso puede ser cierto, pero poseían un tipo diferente de calidad de vida. Una verdad a tener en cuenta sobre los ancianos en la vida tribal es que no pasaban la vida tratando de parecer eternamente jóvenes. No había nada parecido a la crema antienvjecimiento. Había una sabiduría natural en su vida que era parcialmente el resultado de poder vivir un momento cada vez.

Los antiguos también tenían una relación diferente con el tiempo. No era un enemigo

con el que luchar. Con qué frecuencia hablamos del tiempo como algo fugaz y que escapa. Siempre estamos *perdiendo* el tiempo o *empleando* el tiempo. Intentamos gestionar y organizar nuestro tiempo. Nos hemos convertido en seres multitarea para sacarle más rendimiento a las horas del día. Para los ancianos del pasado, el tiempo era más un compañero amoroso. En este libro estoy tratando de pintar un icono del tiempo como compañero, amigo y mentor. Nos detenemos en cada estación de la vida. Cada estación en la vida es una de las horas, un momento en el tiempo. Hacemos una pausa para contemplar la belleza de la hora. Existe, por supuesto, la hora del reloj (*chronos*), que necesitamos para ayudarnos a evaluar, calcular y dar algo de ritmo a las horas de nuestro día. También está el tiempo del alma (*kairós*), que es un momento sagrado de preparación para el crecimiento espiritual. Cuando nuestros días se consumen solo con *chronos*, es hora de abrazar el *kairós*.

Cuando se aproxima la tarde, es la hora del don y del perdón. Dar y perdonar son almas gemelas. El perdón es una de las virtudes de esta hora. Cuando perdonas, devuelves la vida al otro. Cuando retienes tu perdón, dañas la vida del otro. Cuando perdonas, retiras una carga de ti y de la otra persona. Si esperas a perdonar hasta que la otra persona sea completamente consciente de sus faltas, puede ser que tengas que esperar demasiado tiempo. Tu perdón puede muy bien ser la medicina que el otro necesita para sanar, y en tu acto de perdonarle, también experimentará sanación.

Al mirar hacia el día que termina, parece apropiado reflexionar sobre ese antiguo proverbio: “No permitas que el sol se ponga sobre tu ira”, o “no permitas que el sol descienda sobre un corazón amargo”. Las palabras de santa Teresa de Ávila a las hermanas de su comunidad, también nos invitan a poner nuestra casa en orden antes del final del día. “Mis hermanas”, dice ella, “no hay mal mayor que estar incómodo en tu propia casa”. Deseamos estar en paz dentro del templo de nuestro ser, así como también en los hogares en los que vivimos. Queremos cerrar el día como empezamos, con el cáliz de nuestras vidas elevado. Este día ha sido un día para dar nuestro mejor esfuerzo a nuestro trabajo. Ha sido un día para recordar que nuestro trabajo beneficia a todo el mundo. Es bueno tomarse un poco de tiempo para poner las cosas en orden a medida que el día comienza a decaer. Nunca tendremos la integridad que deseamos cuando alcancemos la hora del gran silencio (Completas) si nuestros corazones están llenos de ira y rencor. Por esta razón, comenzamos temprano con nuestros planes para la gran entrega del perdón. Nos esforzamos por perdonar a nuestros colegas y a nosotros mismos

por las debilidades y los errores del día. Con el amor que corresponde a la profundidad de nuestras almas, ordenamos las cosas a medida que se va cerrando el día.

ORACIONES, POEMAS Y ANTÍFONAS PARA AYUDARTE A CELEBRAR LA HORA DE LA SABIDURÍA



Guía de oración

Comienzo

Nos detenemos junto al día que termina.

- Ofreciendo el ramo de nuestra vida.

Canto

Pon todo en orden
a medida que el día se desvanece.
Todas las cosas pasan,
momento a momento,
respiración tras respiración.
Todas las cosas pasan,
momento a momento,
desde el nacimiento hasta la muerte.
Quítate esa capa de miedo,
la fuerza divina que buscas está aquí,
y sabes que te mueres por vivir.
Sabes que te mueres por vivir.
Así que pon todo en orden
a medida que el día se desvanece.

Macrina Wiederkehr

Salmo actual

Antífona: Buscamos vivir una vida más contemplativa, para que no tengamos que esperar hasta que nos estemos muriendo para aprender a vivir.

(James Finley)

Luz suave del sol menguante,
está llegando el atardecer de la vida.
Al final del día, haz que nos miremos por dentro.
Llévanos a la hora de la sabiduría.
Enséñanos la gracia de escuchar.

Revélanos el arte de morir.
Muéstranos el rostro de Dios.
Suave luz del sol menguante,
estamos ante el día que termina
con el ramillete de nuestra vida:
morada dulce, escucha profunda,
entrega santa, corazón perdonador,
amor tierno, alegría tranquila,
espíritu amable, presencia sagrada.
Este es nuestro regalo
para aquellos con quienes compartimos
nuestras vidas.
Se repite la antífona.

Posibles salmos bíblicos para la hora de la iluminación

Salmo 71
Salmo 90
Salmo 138

Oración final

Puedes usar la *oración de la hora* que hay
a continuación u otra oración de esta sección.



Oración de la hora

Amor antiguo

Al atardecer de nuestras vidas, envíanos ángeles serenos que nos protejan y nos quiten nuestros miedos. Llévanos al “anciano”, que nos espera con amor para abrazar nuestro ser más profundo y verdadero. Enséñanos a morir antes de morir para que nuestra muerte final sea una gran sanación que nos lleve a una vida más profunda. Muéstranos la cara de la entrega para que podamos saber al final de cada día qué dejar de lado y qué mantener. Luz suave del sol menguante, enséñanos el bello arte de morir. Llévanos con tu propia sabiduría. Te lo pedimos en nombre de Cristo. Amén.



Oraciones y poemas adicionales para la hora de la sabiduría

Sabiduría de los años,

danos la gracia de mirar con ternura. Ayúdanos a reconocer y a honrar al sabio que vive en el centro de

nuestro ser. Que siempre estemos abiertos a ser enseñados. Que dejemos irse a nuestro trabajo al final del día. Que aprendamos a bendecir y a afirmar a cada persona que pasa por las horas de nuestro día. Que perdamos nuestro miedo a las cosas que son transitorias. Que aprendamos el arte de vivir bien y morir bien. Enséñanos a terminar el día lenta, pensativamente, llenos de tu gracia. Suaviza nuestros impulsos para que podamos aprender a relajarnos y a ofrecer todo lo que somos y todo lo que hacemos como si fuese un ramo de vida al final de cada día. En nombre del Espíritu de sabiduría que vive en nosotros, te lo pedimos, Señor.

Buscador de corazones

Mientras las sombras se alargan, busca en mi corazón cualquier rastro de amargura. Muéstrame todo lo que me impide vivir con un corazón libre y sin cargas. Vacíame de todo lo que es falso y de todo lo que me ata. Déjame caminar en la hora crepuscular de este día con gratitud. Que me libere de todos los resentimientos. Así como muere este día, también yo moriré. Ofrezco el trabajo de mis manos como un ramo de vida para el bien de todos. Buscador de corazones, al final de este día, preséntame como un regalo para todo el mundo. Que así sea.

Fuente de todo lo inmutable,

recibe mi oración. En medio de todo lo efímero, a veces siento cómo crece el miedo. ¿Por qué tengo miedo en las sombras de lo que pasa? Eterna Belleza, incluso lo que no permanece mucho tiempo tiene un lugar duradero en mi alma. Cerrando los ojos, contemplo en la memoria de mi alma las cosas que una vez me dieron alegría. Se quedan en las dulces sombras de ayer. En medio de todo lo que pasa siento una profunda verdad en mi vida que nunca morirá. Fuente de lo eterno, permíteme ser un recuerdo alegre en las vidas de otros. Permite que así sea.

Ruego al anciano que vive en mí

Antigua sabiduría que estás tan arraigada en el fondo de mi ser, úngeme con tu sabio conocimiento. Mientras miro hacia el final del día, déjame sacar energía de tu intuición y tu buen juicio. Abre mis ojos a las riquezas que me has regalado este día. Ayúdame a juntarlo todo como una cosecha abundante. Deja que me sienta a tus pies y aprenda de ti cómo vivir y morir, cómo dar y perdonar. Enséñame, sabiduría. Que así sea.

El anciano

Cuando miro hacia atrás en este día,
¿veo un mar de rostros sonrientes
porque yo sonreí primero,
un bosque de conversaciones llenas de alma
porque me tomé el tiempo de escuchar,
un mundo de abrazos sinceros
porque abrí mis brazos,
y un campo corazones esperanzados
porque usé palabras de esperanza?
Veo al anciano habitando muy dentro de mí.

Siento que el anciano
me invita a hacer una pausa,
ofreciéndome la sabiduría
que fluye a través de mi ser,
la sabiduría que ya poseo.

Karen Ewan

Lo efímero

En el vestíbulo de la noche,
envuelto en una luz tenue,
empujo a *Chronos* hacia la puerta con firmeza.
Se acabó tu tiempo, le digo
mientras acompaño a mi querido amigo *Kairós*,
dándole un abrazo de bienvenida.

Adiós a la hora del reloj,
a la hora del haz lo que debes.
Hola al tiempo de la gracia,
al tiempo que gira en espiral.
El tiempo para liberar mi corazón está vencido hoy.

¡Adelante!
Sé que no puedes quedarte mucho tiempo
y por eso quiero pasar un rato, sabiamente,
en tu reconfortante compañía.

Aconséjame,
hora del comienzo de la sabiduría.
Descúbreme tu secreto para perdonar,
empápame de tu sagrado silencio.
¡Recuérdame mi propio espíritu inquebrantable!

Dime qué tengo que hacer en esta hora,
¡y luego sigue tu camino, amigo!
Muévete rápidamente
mientras deseo vestirme de tus certezas,
mientras deseo tenerte para siempre
como mi guía fiel.
Pero, ay, ¡ya sé que no puedo retenerte!

Beth Fritsch



Antífonas para la hora de la sabiduría

Enséñanos a calcular nuestros años para que adquiramos un corazón sensato.

Sal 90,12

Sostenme con tu promesa y viviré, que no quede frustrada mi esperanza.

Sal 119,116

Buscamos vivir una vida más contemplativa, para que no tengamos que esperar hasta que nos estemos muriendo para aprender a vivir.

James Finley

Enciende el mañana con el hoy.

Elizabeth Barrett Browning

Cuando muere un tigre deja su piel; cuando muere una persona deja su nombre.

Proverbio coreano

Nada de lo que he intentado en esta vida puede igualar o superar al arte de morir.

George Harrison

La quise [a la sabiduría] más que a la salud y a la belleza y preferí tenerla como luz porque su claridad no anochece.

Sb 7,10

La muerte pertenece a la vida tal como la noche pertenece al día, como la oscuridad pertenece a la luz, como las sombras pertenecen a la sustancia... La muerte pertenece a la vida.

Rabbi Alvin Fine

¿Quién sabe lo que hay más allá de lo conocido? Y si piensas que cualquier día podría venir el secreto de la luz, ¿no tendrías lista la casa de tu mente? ¿No limpiarías tu estudio de todo lo que es barato o trivial?

Mary Oliver

No sé cuál será tu destino, pero sí sé una cosa: los únicos que serán realmente felices son aquellos que han buscado y encontrado cómo servir.

Albert Schweitzer

Es una pena que morir sea lo último que hagamos, porque podría enseñarnos mucho sobre la vida.

Robert Herford

He tratado de elegir cada día que quiero vivir con alegría. Quiero ser una buena noticia para otras personas. Me voy a casa como una estrella fugaz.

Thea Bowman, F.S.P.A.

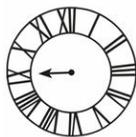
Morimos a diario. Dichosos los que viven diariamente también.

George MacDonald

Esta es la lección de la edad: los acontecimientos pasan, las cosas cambian, el trauma se desvanece, la buena fortuna aumenta, se va, y vuelve a aumentar, pero ya de manera diferente.

Mary Oliver

6



la hora del crepúsculo

Temas para esta hora:
agradecimiento, alabanza
serenidad, misterio
encender las lámparas

ANOCHECER

Al anochecer, cuando el crepúsculo me envuelve y el sol que se desvanece deja una estela de colores en el cielo, hago una pausa en la oscuridad. Una mano sostiene la luz del día, la otra da la bienvenida a la noche. En esta hora de las Vísperas siento un velo muy delgado entre el cielo y la tierra. Entrando en este momento místico crepuscular del día, también reflexiono sobre el tiempo crepuscular del alma. A medida que simbólicamente me quito la ropa de trabajo y me pongo la túnica de la oración, mi alma envejece como un buen vino. El alma vieja que ha sido siempre un inquilino en mi ser tararea melodías silenciosas al final del día. Es una melodía de agradecimiento, la música de la gratitud. En la noche de la vida, cuando voy creciendo hacia la vigilancia, puedo escuchar desde un lugar más profundo dentro de mi ser. Me da mayor acceso a los misterios divinos.

Acepto las bendiciones y dificultades de este día como parte del currículum de mi vida. Traigo a mi oración de la tarde a todos los pequeños de este mundo que no tienen voz propia, sabiendo que debo aprender a ser voz para los que no tienen voz. Me alegro de las oportunidades de amar que me ha ofrecido este día, dando gracias por un día bien aprovechado. Como un imán, me siento atraída el corazón espiritual de mi comunidad de oración. Siento que el aliento de Dios se mueve a través de mí. A mi alrededor se encienden las lámparas de la tarde. Yo también enciendo la lámpara interior de mi amor. Vestida con la luz silenciosa de la tarde, entro en la canción de alabanza de Vísperas. Cuando me convierto en parte de esta música crepuscular, me doy cuenta de que cuanto más profundamente entro en la canción de alabanza, más verdaderamente me convierto en esa canción. El amor encuentra mi corazón abierto y estoy en paz.

A la tarde te examinarán en el amor.
Aprende a amar como Dios quiere ser amado
y deja tu condición.

Juan de la Cruz

Las Vísperas, la muy querida oración vespertina de la Iglesia, se ha rezado a lo largo de los siglos por monjes y laicos por igual. Esta hora tiene una cualidad mística. Aunque nuestros diferentes estilos de vida y horarios deciden cuándo terminan nuestros días de trabajo, cada uno de nosotros, a nuestra manera, debemos aprender a escuchar la llamada a la oración de la hora de la puesta del sol.

Uno de los momentos más queridos de mi día monástico es cuando nos reunimos para la oración de la tarde. Suena la campana, y de repente, una a una, nos reunimos alrededor del altar donde celebramos la Eucaristía por la mañana. Al mirar el círculo de mis hermanas y contemplar sus caras, me conmueve nuestra fidelidad. No es escuchar la campana lo que nos une; es escuchar la llamada. Escuchar la campana y escuchar la invitación son dos experiencias diferentes. Cuando nos reunimos deberíamos hacernos algunas preguntas: ¿Estamos aquí porque escuchamos la campana o porque escuchamos la llamada? ¿Cuál es la invitación de esta hora? ¿A qué se nos llama? ¿Por qué dejamos de trabajar al final del día? ¿Qué encuentros de este día han reavivado nuestros corazones? ¿Por qué estamos agradecidos? Hacernos algunas preguntas personales puede ser una buena preparación para nuestra alabanza de la noche.

A veces queremos estar ahí; a veces no queremos. A veces los salmos que estamos cantando tocan profundamente nuestros espíritus; en otras ocasiones no nos inspiran en absoluto. Venimos porque hemos sido invitadas a cerrar nuestra jornada laboral con la oración. Nos hemos reunido en comunidad para dar gracias por las bendiciones de este día.

En la vida monástica, las Vísperas llegan al final de nuestra jornada laboral. Es hora de guardar la mayoría de nuestras herramientas de trabajo y cambiar nuestros pensamientos para hacer las paces con el día y con los demás. En nuestra oración de media tarde oramos: No permitas que el sol descienda sobre un corazón amargo. Ahora que el sol se está yendo, nos sentimos llamados a verificar el estado de nuestros corazones.

Para los que estáis en el mundo laboral, este puede ser el final de vuestro trabajo diario, pero lo más probable es que os esperen aún muchos otros pequeños trabajos: llevar o traer niños a varios lugares, cuidar de padres ancianos, entrenar en pequeñas ligas, hacer la compra, preparar las comidas, trabajar un rato en el jardín y la lista podrían continuar. Por lo tanto, cada uno de vosotros tendrá que encontrar su propio camino hacia las vísperas. La hora de las vísperas te invita a hacer una pausa y recordar

quién eres: cuidador de la Tierra, templo de la luz divina. Aquí hay algunas preguntas sobre las que reflexionar mientras vas de camino a casa desde el trabajo. Estas preguntas pueden servir como evaluación suave de tu día, llevándote a una profunda gratitud. Las preguntas que salen de tu propio corazón, sin embargo, son las esenciales.

- ¿Cuál ha sido la mayor bendición de este día?
- ¿Qué logro del día me hace sonreír?
- ¿Me he dejado alguna tarea importante sin terminar? (Si es así, bendícela con la promesa de que mañana volverás sobre ella para terminarla).
- ¿De qué manera voy a relajarme esta noche?
- ¿Soy capaz de mirar con compasión los rostros de quienes han sido parte de mi jornada laboral?
- Juan de la Cruz dice: “A la tarde te examinarán en el amor”. ¿Cuánto has amado hoy?
- ¿Hay alguien con quien necesito hacer las paces antes de que acabe el día?

El viaje de regreso a casa es un tiempo de transición. Todos esos proyectos incompletos pueden querer viajar contigo. Mientras te preparas para dejar tu lugar de trabajo, ¿llevas algún tipo de satisfacción contigo? Tal vez necesites buscar esa satisfacción mientras vuelves a casa.

A menudo, al final del día, las cosas que aún deben hacerse forman un círculo a nuestro alrededor y compiten por acaparar nuestra atención. Anhelamos volver a nuestros corazones para poder descansar y, en cambio, muchas veces nos topamos con corazones ansiosos y petulantes. Sin embargo, estamos a cargo de nuestras actitudes. Tenemos el poder de transformar corazones inquietos en corazones agradecidos. La gratitud es uno de los temas de la hora de vísperas.

Si buscas razones para estar agradecido, puedes sorprenderte al descubrir que tu sala de gratitud esté desbordada. Este invitado de honor que es la gratitud es un compañero sanador, que está siempre a tu alcance. La gratitud es como el incienso. Ascende y fluye como una dulce fragancia para todos. Un corazón lleno de gratitud es un corazón lleno del incienso de la oración. ¡La oración de gratitud nos protege de la negatividad! Somos agradecidos por lo que hemos logrado, dejando lo que queda sin terminar en las manos eternas.

Sin lugar a dudas, habrá días en los que te verás tentado a llevar parte de tu trabajo a casa. Quizás el gran desafío es que vigiles atentamente esa tendencia para que no se convierta en una práctica cotidiana. Si quieres estar atento a tu alma, se trata de que encuentres formas de respetar tu necesidad de dar un sentido al ritmo en tu vida, de que encuentres algún tipo de equilibrio entre el trabajo, el ocio y la oración.

En un día parcialmente nublado, la hora de vísperas puede ser de una belleza exquisita, ya que el color brilla en todas direcciones. Esta hora del crepúsculo tiene una calidad luminosa y, a lo largo de los siglos, se ha considerado como el momento para encender las lámparas de la noche.

Con una mano acunamos la luz del día menguante; con la otra, abrazamos la noche que se avecina. En esta hora sombría, parece como si hubiera un velo delgado entre lo divino y lo terrenal. En la tradición cristiana celta, los lugares donde se encuentran dos mundos se llaman *lugares delgados*. Para mí, la puesta del sol es uno de esos lugares delgados de los que hablan los pueblos celtas. Es un momento en el que el cielo y la tierra casi se tocan. El velo que los separa es tan delgado que, si puedes estar presente de todo corazón, sin distracciones, puedes llegar a levantar momentáneamente ese velo y ver el rostro de Dios. Cuando tengo la fortuna de poder rezar las Vísperas con el sol que se va, experimento la intimidad de esta hora. A medida que la luz del sol se suaviza, agradezco la oportunidad de estar en este lugar crepuscular con un corazón vigilante. El momento mágico entre el día y la noche es la hora favorita de mi alma. En este momento místico del día, anhelo que mis ojos espirituales vean el rostro de Dios.

Katherine Olson escribe sobre cómo la hora de la puesta del sol fue un consuelo constante en el período en el que, recién salida de la universidad, estaba buscando trabajo y se sentía ansiosa por el futuro. Incluso en el centro de su confusión sentía que: “El flujo del día a la noche era un recordatorio constante de la energía divina que se esconde tras el inicio de cada crepúsculo”. Se dio cuenta de que muchas de las personas que viajaban con ella estaban completamente ajenas a la caída milagrosa del día en la noche que se producía cada tarde. Profundizando en la enriquecedora experiencia de recibir conscientemente el final del día con su encantadora variedad de colores, dice:

Mirando hacia atrás en estos últimos meses de aprendizaje y duda, veo ahora la belleza que hay en el modo en que la noche se arrastra indefectiblemente hacia todos nosotros, tal vez sintiendo compasión por aquellos que la temen y no ralentizando a aquellos que la disfrutan. La luz del día, lo sé, volverá pronto, y esto hace que las luces rojas y blancas que bailan en los cielos nocturnos parezcan bellamente coreografiadas. Ahora sé profundamente y por experiencia que el “sol conoce su ocaso” (Sal 104,19).

En esta época, en la que tantas personas luchan por encontrar tiempos de calidad en sus vidas, sería una bendición poder compartir algunos “momentos de Emaús” al terminar cada día. (El capítulo 24 del evangelio de Lucas narra cómo Jesús resucitado caminó con dos de sus discípulos por el camino que va a Emaús e hizo arder sus corazones mientras

les explicaba las Escrituras. Finalmente lo reconocieron al partir juntos el pan). Cuando partimos con otros el pan de nuestras vidas, compartiendo de alguna manera, eso es oración. Mirar tranquilamente los colores de una puesta de sol con un ser querido a la hora de vísperas es oración. ¿Por qué no le pides a un familiar o a un amigo que en ciertas ocasiones reflexione contigo sobre vuestra peregrinación por las horas del día? Compartir con otra persona tus bendiciones y preocupaciones es una especie de momento de fracción del pan. Hay muchas maneras de alimentarnos unos a otros en nuestro viaje por las horas del día.

Estar atento a las horas es una práctica espiritual enriquecedora. Este tipo de atención radical, por supuesto, no es fácil y requiere mucho esfuerzo consciente y querer orar de verdad. La jornada laboral de muchas personas es tan exigente y agitada que encontrar tiempo al final del día para cualquier tipo de integración espiritual es una tarea difícil. Tal vez nos ayude ver las maneras que otros han encontrado para que la práctica espiritual de hacer una pausa sea posible en sus vidas. Los pocos ejemplos que hay a continuación nos ofrecen pequeños destellos de la práctica espiritual de otras personas.

Una mujer que es enfermera en un gran hospital hace su pausa sagrada de la siguiente manera. Cuando vuelve a casa desde el trabajo, al menos dos veces por semana, pasea tranquilamente por un parque.

Otra persona describe cómo apaga la radio y su teléfono móvil cuando se sube a su automóvil. Mientras conduce de vuelta a casa, trata de fijarse en las personas en lugar de en el tráfico: personas con problemas, preocupaciones y alegrías similares a las suyas. Al conectarse en oración con todas estas personas que van a casa al final del día, experimenta una pequeña comunión allí mismo, en medio del tráfico.

Una terapeuta habla de cómo, al final del día, visualiza con reverencia a sus clientes del día siguiente, viendo no solo el historial de un paciente lleno de notas sobre su evolución, sino también a una persona llena de esperanzas y temores, sueños y posibilidades. Una mano que reposa sobre el historial de un paciente se convierte en una pausa reflexiva, en una oración.

Uno de mis colegas comparte la historia de alguien que ha encontrado una manera de respetar su necesidad de tener un tiempo libre después del trabajo y, sin embargo, estar presente en su familia. Ha llegado a un acuerdo con su familia para que, al llegar a casa por la noche, pueda tener tiempo de lavarse, ponerse ropa informal y tal vez leer el

periódico. Después de eso, está listo para abordar cualquier necesidad que pueda tener la familia, desde retozar por el suelo con los niños hasta regar el jardín o cortar el césped.

Una poeta, Patricia A. Lunetta, describe de manera conmovedora una de sus pausas reflexivas en un poema titulado “La visita”. Es su última visita a Margaret. No sabemos quién es Margaret. Puede ser una amiga que está en un hogar de ancianos o en un centro de atención médica, o un miembro de la familia. Patricia habla con mucha intimidad de cómo frota los pies de Margaret, “tocando la muerte y topándose con sus juanetes”. Al leer su poema, sientes que Patricia se despide de Margaret en un día que ha estado lleno de cansancio y de amor. Su poema termina con la descripción de lo que estoy llamando un momento de Vísperas.

... Mientras conduzco a casa
por una carretera estrecha y sinuosa,
alguien me da las luces,
con ganas de ir más rápido,
sin saber que es frágil carne.
Ralentizada por la tristeza
y cansada de la presión,
me subo al arcén de grava,
lo dejo pasar y, a mi derecha,
veo a una gran garza azul
en un pasillo formado
por dos hileras de árboles imponentes.
Como un sacerdote con túnica de plumas,
inclina tres veces la cabeza
ante un altar de acantilados de montaña.
Está anocheciendo,
y la luna, que acaba de salir,
ilumina sus alas
cuando se abren en bendición
para el vuelo nocturno.
Su canto de despedida:
“Mantente despierta,
la santidad puede extender sus alas para ti
en cualquier momento”.

Patricia A. Lunetta

Mientras reflexionas sobre el hermoso poema de Patricia, ve haciendo tus propios planes para celebrar la belleza de la hora del crepúsculo. ¿Cómo harás una pausa para ver el rostro de Dios después de un arduo día de trabajo?

ORACIONES, POEMAS Y ANTÍFONAS PARA AYUDARTE A CELEBRAR LA HORA DEL CREPÚSCULO



Guía de oración

Comienzo

Mis ojos exploran los horizontes de tu bondad.

- El incienso de la gratitud se eleva como una oración vespertina.

Canto

Tu rostro, un millar de colores
que nos envuelve con olas de gracia.
A medida que se aleja la estrella diurna,
es tu mirada de luz
la que llena nuestros corazones.
El ojo de la noche alumbra sobre la tierra
una oración por nuestro continuo nacimiento.
Elevamos nuestros corazones en tierna alabanza
y te damos gracias por todos nuestros días.

Macrina Wiederkehr

Salmo actual

Antífona: A la tarde te examinarán en el amor.

(Juan de la Cruz)

Amable dador del día,
hoy también ha sido abundante mi pan;
y en el corazón de las tristezas
me has rodeado de gracia.
Como la tierra rodea el sol,
las bendiciones han rodeado mi día.
Mientras se encienden las lámparas de la tarde,
vivo rodeada por ti.
Mis ojos exploran
los horizontes de tu bondad.
De pie en acción de gracias,
te alabo con un corazón agradecido.

Misterio dentro del Misterio,
toca las paradojas de este día
con tu aliento sanador.

Deja que tu manto de paz
me cubra en esta hora de la tarde.
Está bien con mi alma.
Todo va a ir bien
Todo va a ir bien.

Macrina Wiederkehr

Se repite la antifona.

Posibles salmos bíblicos para la hora de la iluminación

Salmo 34
Salmo 139
Salmo 145

Oración final

Puedes usar la *oración de la hora* que hay a continuación u otra oración de esta sección.



Oración de la hora

Quédate con nosotros, Señor, porque el día casi ha terminado

Ven, siéntate a nuestra mesa. Hazte presente en el pan que partimos y compartimos. Es nuestro pan de cada día, salido de la gracia y la lucha. Es el pan de la compasión y la alegría, del dolor y el coraje. Bendecimos a los que han viajado con nosotros a largo de las horas de este día. Ahora es de noche, y el día está casi agotado. Siéntate a la mesa, vamos a cenar. Sé nuestro invitado. Déjanos ver tu rostro en cada uno de los comensales. A esta hora de vísperas enciende las lámparas de nuestros corazones y atiende nuestra hambre más profunda. ¡Que así sea!



Oraciones y poemas adicionales para la hora del crepúsculo

Tú, Señor, cuya cara es un millar de colores,

míranos en esta hora del crepúsculo y colorea nuestras caras con el resplandor de tu amor. A medida que la luz del sol se desvanece, enciende las lámparas de nuestros corazones para que podamos vernos mutuamente con más claridad. Deja que el incienso de nuestra gratitud aumente a medida que nuestros corazones se llenan de música y cantos. Que todo el trabajo que traemos con nosotros a esta hora se aleje de nuestras mentes al entrar en la gracia mística de la hora de la tarde. Amén.

Rostro crepuscular de Dios,

cuando me quito la ropa de trabajo me pongo una túnica de gratitud. Gracias por todas las bendiciones de este día, incluso las que aún no he sabido reconocer. Mira amablemente la casa en la que vivo. Enséñame a relajarme y a entregarte el día. Anhele ser parte de la alegría de esta hora de la tarde. Las lámparas de la noche se han encendido. Déjame ser tu brillo mientras el día se desvanece. Te lo pido en nombre de Cristo, luz sin ocaso.

Meditación en los lugares delgados de tu día

En esta hora de la tarde reflexiona sobre los lugares delgados de tu día. Recuerda los momentos en que has estado muy cerca de la gloria de Dios. Puede haber más de los que caes en la cuenta. Por eso es importante que te tomes un tiempo para estar solo. Practica la escucha profunda y la respiración profunda. Después de unos momentos de silencio, la siguiente oración puede ayudarte a cerrar tu día.

Espíritu del Santo, la tierra se está alejando del sol. El día está casi terminado. Rostro radiante de lo divino, vísteme ahora para la hora de la tarde. Junto a los *lugares delgados* que ha habido hoy, levanto el velo que oculta tu presencia. Muéstrame tu rostro, oh Dios. Envuélveme con el crepúsculo. Soy compañero del día y de la noche. Una mano acuna la luz del día; la otra abraza la noche. He venido a la hora de vísperas. El día está casi terminado.

Deja que la tarde venga sobre nosotros

Que la tarde venga sobre nosotros
y traiga su paz, Señor.
Que los corazones se calmen en silencio
y escuchen tu Palabra.
Deja que el día se sumerja en la noche
y que la oscuridad se acerque.
Levantamos nuestros corazones para alabarte,
buscarte y ser encontrados.
Reúnenos en comunión
y que cese nuestra confusión interior.
Señor, calma nuestros espíritus inquietos ahora,
deja que descienda el apacible descanso.

Judith Brower, O.S.B.

La hora del crepúsculo

El crepúsculo es la hora del poeta,
el crepúsculo es el profundo amor del alma.
Luz del cielo, accesible,
luz y oscuridad se hacen una.
A medida que cae el velo del día,
se levanta el velo de la noche.
En la caída y el ascenso

brilla la cara de la estrella de Dios.
Bendito, santo crepúsculo,
descubierta cara del cielo.
El suave resplandor del ocaso
brilla en la noche
con el último rayo de sol.
Esta es la hora mística,
el día se desvanece;
la noche se levanta.
Dulce espacio entre el día y la noche,
pregúntale qué harás y se hará.
Esta es la hora de la gracia.

Macrina Wiederkehr

Rezando la oración del atardecer

Te contaré el secreto
para rezar
la oración del atardecer.
Es jugosa de rezar,
como pasear por la hierba;
nadie te está persiguiendo,
nadie te apresura.
Caminas hacia tu Creador
con regalos en tus manos.
Las palabras son doradas,
su significado es transparente,
como si las estuvieras diciendo
por primera vez.
Si no te das cuenta de que
deberías sentirte un poco elevado,
es que no estás diciendo
la oración del atardecer.
La melodía es pura sencillez,
estás echando una mano al día
que se despide y se hunde.
Es una gran responsabilidad.
Tomas un día creado
y lo deslizas en el archivo de la vida
donde todos nuestros días vividos
yacen juntos.
El día se va con un beso tranquilo.
Yace tendido a tus pies

mientras dices tus bendiciones.
No puedes crear nada por ti mismo,
pero puedes llevar el día a su fin
y ver claramente la sonrisa
de su caída.

Mira qué completo está,
no ha disminuido ni un segundo.
Mientras, tú envejeces:
cada día sigue amaneciendo,
y llevas el día vivido a la eternidad.
Es tu regalo para ella.

Jacob Glatstein



Antífonas para la hora del crepúsculo

A ti, cuyo templo es todo el espacio,
cuyo altar, tierra, mar y cielos
es un coro que permite que todos se eleven.
¡Se eleva todo el incienso de la naturaleza!

Alexander Pope

El toque de una Presencia Eterna emociona
las franjas de las puestas de sol y las colinas.

Richard Realf

De día el Señor me hará misericordia,
de noche cantaré la alabanza del Dios de mi vida.

Sal 42,9

Envía tu luz y tu verdad: que ellas me guíen
Y me conduzcan hasta tu monte santo,
hasta tu morada.

Sal 43,3

La belleza es la vida cuando
la vida revela su rostro santo.
Pero tú eres la vida y tú eres el velo.

Kalhil Gibran

A la tarde te examinarán en el amor. Aprende a amar como Dios quiere ser amado y deja tu condición.

Juan de la Cruz

Y nos ponen en la tierra, un pequeño espacio, para que aprendamos a soportar los rayos del amor.

William Blake

Hay noches en que la luz vuelve todo plateado, y como tú, me he detenido en una esquina y me he

tambaleado con la gracia de todo.

William Stafford

Las horas se fijan y se nombran; son del Señor. Se trasciende la inquietud de la vida. Lo diferente y lo novedoso es dulce, pero la regularidad y la repetición también son maestros.

Mary Oliver

Así como las plantas mueren y renacen, también nosotros descansamos todos los días del trabajo del día y despertamos a un nuevo amanecer.

Dorothy Stang, S.N.D. de N.

El deseo de arrodillarme recorre a veces mi cuerpo, o más bien es como si mi cuerpo hubiera sido diseñado para el acto de arrodillarse. A veces, en momentos de profunda gratitud, arrodillarme se convierte en un impulso abrumador, la cabeza profundamente inclinada, la mano delante de mi cara.

Etty Hillesum

Señor, acompáñanos todo el día, hasta que las sombras se alarguen y llegue la noche, hasta que el mundo ocupado se calle, la fiebre de la vida haya terminado y nuestro trabajo haya terminado. Entonces, Señor, en tu misericordia, concédenos un alojamiento seguro, un descanso santo y paz. Por Jesucristo nuestro Señor.

John Henry Newman

Una llamarada del alma es lo que sucede cuando alguien brilla sin importar dónde: en una canción, una sonrisa, o en una sopa bien hecha; envían un destello de luz que inspira a otros a brillar por sí mismos. Las llamaradas del alma hacen que este mundo sea mejor.

Annie O'Shaughnessy

7



el gran silencio

Temas para esta hora:
silencio, descanso y sueño
oscuridad, confianza y protección
dolor personal, intimidación, conclusión

LA NOCHE

Las estrellas perforan la oscuridad del cielo nocturno. La santidad de la noche me envuelve. Ángeles protectores me rodean. Al entrar en el gran silencio, atiendo cuidadosamente a mi corazón. Con ojos de misericordia y deleite exploro mis acciones de hoy. ¿Los logros de hoy están en sintonía con el deseo más profundo de mi corazón, con una vida llena de gracia?

La gratitud y la compasión se elevan desde mi alma como incienso: gratitud por las bendiciones del día, compasión por los desalientos del día. Mientras hago oración guardo en mi corazón a los que han pasado por mi vida a lo largo del día de hoy. El silencio y la oscuridad caen sobre mí como una gran colcha protectora de amor. Bajo la cuidadosa guía de los ángeles y de la Reina del Cielo, he rechazado mi miedo a la noche y mi renuencia a entrar en el silencio.

Como un pájaro que vuelve a casa para posarse al final del día, yo también busco mi descanso. Entro en la oscuridad reconfortante, vestida de confianza y segura de la protección divina. El profundo silencio de la hora me bendice; la dulce oscuridad me unge. La oración viva de este día, ya terminada, se la ofrezco al Amado.

Señor, tú eres mi lámpara;
Señor, tú alumbras mis tinieblas.

2Sam 22,29

Desde el camino crepuscular de las Vísperas con sus sombras místicas y su estela de color, nos movemos ahora hacia las sombras de la noche. Nos movemos hacia el gran silencio. Nuestra oración nocturna, Completas, es la parada final de nuestro viaje a través de las estaciones del día. La palabra *completas* viene de la misma raíz latina que la palabra *completar*. El estado de ánimo de Completas es más subjetivo que en las otras horas. Miramos más dentro que fuera. Esta es una oración personal para quien desea hacer las paces con Dios, con la comunidad y consigo mismo antes de retirarse por la noche. El arrepentimiento y el dolor personal por el pecado están entre los temas de esta

hora.

El silencio y la oscuridad son dos imágenes importantes que ofrece nuestra oración nocturna. Hemos vivido este día tan bien como hemos podido. Llegamos ahora al momento en que no hay nada más que ver u oír, nada más que decir. El silencio es para los oídos como la oscuridad para los ojos. Viajamos hacia el interior de los lugares profundos donde no necesitamos palabras o imágenes.

Este lugar místico es difícil para la mayoría de las personas de hoy. Las personas preindustriales se sentían más cómodas en este lugar de oscuridad y silencio. Es cierto que no vivían en una sociedad tecnológica avanzada, pero cada época tiene un don que ofrecer al universo. A medida que nos alejamos de la era del silencio y la oscuridad, es posible que tengamos que preguntarnos si este “alejamiento” es responsable, en parte, de la pérdida de alma en el mundo de hoy.

Cuando entro en hogares que tienen un televisor a todo volumen en cada habitación, a menudo sin que nadie escuche, tengo la sensación de que falta algo en la vida cotidiana de muchas personas y ni siquiera se dan cuenta de esa ausencia. En momentos como este, quiero sugerir que miremos a los antepasados para ver si hay un regalo perdido a la espera de ser encontrado.

Un amigo describe de esta manera la enfermedad que está barriendo nuestra tierra: es común cenar deprisa con los niños, ayudarlos con la tarea, acostarlos y organizarlos para el día siguiente. A las 10 pm. puedes estar sentado en la cama con el televisor encendido para saber qué tiempo hará al día siguiente mientras lees la correspondencia, pagas las facturas y revisas el correo electrónico.

Quizás mi amigo tenga razón, y nuestra pobreza cultural sea, de hecho, nuestra ignorancia del valor del silencio, la atención plena, la reflexión consciente, el descanso y el sueño. Las comunidades monásticas han tratado de mantener vivo ese lugar místico en el que es posible vivir sin ruido, imágenes o palabras. Completas es la hora que nos devuelve a los ritmos naturales de la luz y la oscuridad, el descanso y la vigilia.

Completas comienza con una invitación a estar vigilantes y fuertes en la fe. Debemos estar siempre vigilantes para que los enemigos del alma no nos encuentren descuidados e inconscientes. Al escuchar esta llamada a la vigilancia, la aplicamos a nuestra vida personal. Los enemigos del alma están a nuestro alrededor. Quién no conoce a estos huéspedes indeseados que nos visitan a diario: la apatía, la indiferencia, la

autojustificación, la avaricia, el deseo de control, el egoísmo, la lujuria, el resentimiento, la amargura... Solo tú puedes terminar la lista.

Los obstáculos para el desarrollo espiritual y humano son abundantes. La mayoría de nosotros estamos muy familiarizados con las cosas que nos detienen en nuestro viaje diario. Pero también tenemos ayudas a nuestro alcance para nuestro crecimiento espiritual y humano. A medida que seamos más fieles a las pausas que nos hacen vivir plenamente conscientes, se nos irán revelando estos recursos espirituales.

Se nos anima a comenzar nuestra oración nocturna con un sencillo “examen de conciencia”. Esta es una forma de oración que nos permite ser conscientes y aprender de las experiencias de nuestro día. Para ayudarte a procesar esto, he incluido un breve examen en la guía de oración que viene después de esta reflexión. Prefiero el término examen de *consciencia* en lugar de examen de conciencia. Poner el foco en la palabra *examen* puede sugerir una especie de análisis insensible. Usar la palabra conciencia como punto focal, nos conduce hacia una manera más suave de evaluar nuestro día. El enfoque está en la consciencia, e incluimos no solo las debilidades y los momentos inconscientes de nuestro día, sino también las fortalezas y los logros.

El símbolo de la luz ha sido un buen compañero en nuestro viaje a través de las horas. La luz es una fuerte imagen bíblica y litúrgica utilizada a menudo en la oración. Cuando hacemos una pausa al mediodía, es obvio que es la hora del resplandor. Sin embargo, hemos recorrido varias horas desde el mediodía. Las sombras se han alargado y ya no habitamos en la tierra de la luz. La sombra de la oscuridad está sobre nosotros.

Así como la Iglesia usa la imagen de la luz para ayudarnos a ser conscientes de la santidad de nuestras vidas, también se usan los temas de la oscuridad para recordarnos que algunas formas de oscuridad tienen el poder de ocultar la luz de nuestra bondad. La oscuridad a menudo se asocia con el pecado. Muchos tememos la oscuridad. Tememos lo que no podemos ver. Cuando nos rodea demasiada oscuridad, buscamos protección. La protección es uno de los temas de esta hora. Pedimos estar protegidos de los tipos insalubres de oscuridad. Oramos para estar al abrigo de las alas de Dios.

Hay varios tipos de oscuridad. Me gustaría abordar primero el pecado y el sufrimiento.

La oscuridad del pecado es un terreno familiar. Con respecto al pecado, a veces pienso que padecemos dos herejías. La vieja herejía es que todo es pecado, y la nueva herejía es que nada es pecado. Tal vez necesitamos examinar cuidadosamente el significado del

pecado. Es parte de la condición humana, y no importa qué nombre le demos, el pecado es un obstáculo que nos impide ser lo mejor que podemos ser. Nos oculta la verdad y nos hace olvidar que somos individuos creados a imagen divina. Todos tenemos obstáculos no deseados en nuestras vidas. Necesitamos aprender a ser pecadores saludables, sin vivir negando nuestro pecado ni desesperados por él. Más bien, vivimos a la luz de la compasión de Dios. Somos pecadores amados.

Otro tipo de oscuridad es el sufrimiento que forma parte de cada vida. Algunos de los sufrimientos se deben a los efectos del pecado. Gran parte de la violencia que sufre toda la creación proviene de la codicia y del mal uso del poder. Cuando elegimos vivir en la ignorancia y en el prejuicio, elegimos permanecer en la oscuridad. Tenemos que protegernos y curarnos de este tipo de oscuridad.

También existe el sufrimiento de la enfermedad y de la muerte que deja enormes agujeros de dolor en nuestras almas. Esta forma de oscuridad puede terminar trabajando para nuestro bien porque nos enseña lecciones de vulnerabilidad y confianza. Aprendemos a poner nuestra fe en Dios y en los que cuidan de nosotros. Entonces, en nuestra oración nocturna, pedimos protección mientras recordamos la oscuridad en todo el mundo, en los muchos lugares donde nuestras hermanas y hermanos pueden estar en peligro de confrontaciones dañinas, violencia, elecciones equivocadas y sufrimiento.

Contemplamos al guardián de la noche, siempre presente en nuestro interior para protegernos del peligro. Cuando tratamos de adentrarnos profundamente en el dolor del mundo, nuestro dolor se convierte en un dolor cósmico, así como en un dolor personal.

Aunque la oscuridad a menudo se ha asociado con el miedo y el mal, me gustaría ofrecer la otra cara de la oscuridad para nuestra oración nocturna. De esta oscuridad no necesitamos protección, sino que es una oscuridad a la que estamos invitados a entrar. Es un poco como estar de pie ante el rostro oculto de lo divino, anhelando entrar, pero plenamente conscientes de que sabemos muy poco acerca de lo que llamamos Dios. La poeta Lee Self aborda bellamente este inquietante deseo de entrar en el Misterio Eterno. En su poema “La incorregible exuberancia compartida”, describe bien el deleite incurable que nos lleva a la santa oscuridad de Dios.

Lo que sé de ti es exiguo.
Lo que amo de ti es intenso.
Cuanto se derrama fuera de mí por tu causa
está más allá de toda medida.

Me engañas con tu nada
que lo es todo para mí.
Me conduces con promesas
en las que debo depender de ti para que las cumplas.
Me enseñas con dolor, alegría, paz y rabia,
con cualquier cosa que pueda reunir.
Eres extravagante con tu amor.
Me atraes con devoción y comprensión.
Me dejas sin aliento, inconsciente.
Maestro, amigo, amante, padre, creador, redentor,
sustentador...
Intento abarcar todos tus nombres, pero se me escapan.
Cuando no tengo nada, te sostengo.
Cuando te sostengo, sostengo todo.

Lee Self

En verdad hay un placer incurable que nos lleva hacia la santa oscuridad de Dios. En el corazón de esta oscuridad, aprendemos el silencio y la entrega, porque no hay nada que decir. Una de estas caras de la oscuridad es la intimidad con el Amado.

Tanto en el amor humano como en el divino, experimentamos la oscuridad como un camino para la intimidad. Los escritos de Juan de la Cruz dan claro testimonio de la belleza de la oscuridad y de la intimidad espiritual con el Amado.

En una noche oscura,
con ansias, en amores inflamada,
¡oh dichosa ventura!,
salí sin ser notada
estando ya mi casa sosegada
[...] sin otra luz y guía
sino la que en el corazón ardía.

Juan de la Cruz

La oscuridad puede ser exquisitamente bella y tranquila. En la oscuridad podemos ver las estrellas. Las semillas necesitan oscuridad para la gestación y el crecimiento. El bebé crece en la oscuridad de la matriz. Demasiada luz puede ser cegadora. Hay suavidad en la oscuridad.

Hay momentos en que la oscuridad del sufrimiento abre nuevas perspectivas de crecimiento y conocimiento en nuestras vidas que, tal vez, nunca podríamos haber aprendido en la luz. Helen Keller describe su fe, en medio de un silencio y una oscuridad permanentes, como un “fuerte proyector espiritual”. Sus excepcionales palabras pueden

servir como parte de tu meditación durante esta hora nocturna.

Los observadores en el pleno disfrute de sus sentidos corporales me tienen lástima, pero es porque no ven la habitación dorada en la que vivo encantada; porque, por más oscuro que pueda parecerles mi camino, llevo una luz mágica en mi corazón. La fe, ese fuerte proyector espiritual, ilumina el camino, y aunque dudas siniestras acechan en la sombra, camino sin miedo hacia el bosque encantado donde el follaje es siempre verde, donde vive la alegría, donde cantan los ruiseñores y donde la vida y la muerte son uno en la Presencia del Señor.

Al leer estas palabras, me conmueve profundamente el tono positivo de este mensaje que proviene de alguien que se vio envuelta en una vida de oscuridad y silencio. Tal actitud parece poco menos que milagrosa. Sin embargo, todos tenemos dentro de nosotros una luz mágica. Es la “lámpara sagrada dentro de mi corazón” a la que se refería Hafiz (cfr. la hora del despertar). El profeta Samuel también lo reconoció cuando dijo: “Señor, tú eres mi lámpara” (2 Sam 22,29). Y es de esa luz de la que hablaba Jesús cuando nos dijo: “Vosotros sois la luz del mundo” (Mt 5,14). Es la “gracia santificadora” que los católicos creen que es una parte de la vida de Dios.

Cuando caen las sombras y la oscuridad parece demasiado profunda para consolarnos, necesitamos la fe de la que habla Helen Keller, la fe que ella llama su *fuerte proyector espiritual*. Necesitamos practicar para ver en la oscuridad. Tenemos que acordarnos de usar nuestra mágica luz de amor, la luz interior.

Fui consciente de esa luz mágica a una edad muy temprana. Tengo vívidos recuerdos de bailar con la luz y la oscuridad cuando era niña. Salía de nuestra granja al gran patio oscuro; me iba lo suficientemente lejos de la casa para poder disfrutar de la belleza del cielo estrellado yo sola. No tenía miedo de estar sola en la oscuridad. No había farolas en el campo, por lo que estaba realmente oscuro. Toleraba mi miedo porque amaba mucho las estrellas.

Había un poco de inquietud acechando en mi corazón, así que seguía mirando hacia atrás, hacia nuestra casa, donde podía ver brillar la luz a través de las ventanas. Mis ojos miraban hacia el cielo nocturno y hacia las luces lejanas, y luego regresaban a la casa de la granja con sus luces reconfortantes más cercanas a mi casa. Era como bailar con las luces lejanas y las luces cercanas a la casa. El cielo estaba lleno de misterio; mi casa irradiaba seguridad y amor. El cielo estaba lleno de lo desconocido; mi casa estaba rodeada de lo conocido. Entonces, de repente, mi temor ganaba y me apresuraba a volver a la comodidad de las luces cercanas a mi casa. Amo ese recuerdo, y tal y como lo recuerdo ahora, tiene la apariencia de una danza entre el Dios trascendente e inminente.

Hay algo de la oscuridad que no sentimos ni conocemos por experiencia en las luces brillantes de la ciudad. El poeta Baron Wormser describe con elocuencia la experiencia única de recibir verdaderamente la oscuridad. Escucha su maravillosa descripción del lento y suave descenso de la oscuridad:

La primera noche después de mudarnos a nuestra casa en el bosque, comenzó a oscurecer, y pensé, está oscureciendo. Parece sencillo, pero lo que sentí fue intenso y complejo. La llegada de la noche fue tan profunda, tan fascinante, tan suave pero imborrable, que me sobresalté y me calmé en el mismo momento de asombro. Recuerdo sentir muy claramente cómo, segundo a segundo, la oscuridad se arrastraba, cómo caía la noche, una cortina grande y lenta, cómo la oscuridad “crecía”, algo orgánico pero arraigado en lo inefable. Los poetas han escrito sin cesar sobre la melancolía y el encanto del atardecer, el momento de inquietante arrepentimiento. Podía sentir ese estado de ánimo mientras observaba la luz menguante. Era fluido, como la tinta en el agua. No había ningún interruptor que accionar para desterrar la oscuridad, para unirse a las hileras brillantes del mundo electrificado.

La hora de Completas, la conclusión del día, abre una ventana a la noche. Se nos invita a recorrer el camino de la oscuridad y del silencio. Las primeras comunidades monásticas, muy probablemente, rezaban Completas en la oscuridad, por lo tanto, el símbolo de entrar en la oscuridad y orar pidiendo protección era especialmente potente. El contenido de Completas, siendo siempre el mismo, era fácil de memorizar. Aunque hoy tenemos cierta flexibilidad para diseñar nuestra oración nocturna, siempre habrá un pedazo de mi corazón que se inclina hacia esta antigua belleza de nuestras tradicionales Completas.

Históricamente, la oración nocturna se cierra con un himno a María. En algunas comunidades las luces se atenúan o se apagan y el himno final se canta en la oscuridad. María sabía mucho sobre esperar en silencio y en oscuridad. Solo podemos imaginar sus momentos de espera: esperando el nacimiento de su hijo, envuelto después en el misterio de su crecimiento y el significado de sus enseñanzas, esperando al pie de la cruz y en la tumba... por último, la espera del Espíritu. Esta mujer fiel, la madre de Jesús, vivió muchas de las mismas oraciones de las tinieblas que vivimos cada día.

Aunque san Benito no incluyó el Cántico de Simeón como parte de Completas, este hermoso cántico se reza a menudo durante la oración nocturna. Nos ofrece la bella imagen de María y José presentando a Jesús en el templo. Simeón, que es anciano en edad y sabiduría, ha esperado toda su vida este momento. Con alegría, toma al niño en sus brazos y canta su famoso canto de cisne:

Ahora puedes dejar a tu siervo irse en paz.
Tu palabra se ha hecho carne para mis ojos.
Mis ojos han visto al Uno, al que he esperado,
vigilante, toda mi vida.
Aquí está tu gracia salvadora elevada para que
todos la vean.
Aquí está la maravilla de tu revelación, la gloria de tu pueblo.

Lc 2,29-32 (parafraseado)

Estas palabras nos pertenecen a todos. ¿No nos ha sido presentado Cristo en mil caras? ¿No es cierto que también a nosotros se nos pide que seamos luz para las personas con quienes vivimos? ¿No estamos llamados a ser la gloria de Dios para los que están entre nosotros? El cántico de Simeón también puede convertirse en nuestro canto de cisne. El día ha terminado, y hemos logrado lo que nos era posible conseguir. Nos hemos mantenido vigilantes a lo largo de las horas de luz, fieles a la invitación de cada uno de sus momentos. Ahora es el momento de dejar ir el día.

Por supuesto, lo que Simeón dice realmente es: “Estoy listo para morir”. Para los monjes el sueño es visto como una pequeña muerte y, por lo tanto, puede ser una preparación para la muerte más grande. La oración inicial de Completas es: *Que Dios todopoderoso nos conceda una noche tranquila y una muerte santa*. Nuestra oración nocturna nos ayuda a prepararnos para la muerte: las muertes diarias y la muerte física final. Las Completas son la tranquila oración nocturna de confianza en la que nos ponemos en las manos de Dios.

Las Completas siempre terminan con lo que los monjes llaman el “gran silencio”. Vamos hacia el silencio sanador de la noche donde podemos descansar de las labores del día. El silencio es como un río de gracia que nos invita a saltar sin miedo a sus profundidades atrayentes. Es oscuro y misterioso en las aguas de la gracia. Sin embargo, en la oscuridad silenciosa se nos dan nuevos ojos. En el corazón de lo divino podemos ver más claramente quiénes somos. Estamos renovados y limpios por este río de silencio. Hay quienes tienen miedo del gran silencio. Es una tierra extraña para ellos. A veces es bueno saltar a lo desconocido. Practica el salto. Practica el abandono. Dios te sostendrá. El silencio te enseñará.

A medida que caemos en el profundo y oscuro silencio de la noche, invitamos a los ángeles protectores de Dios a habitar en nuestras casas y en nuestros corazones. Todos los ángeles están invitados: los ángeles guardianes, los grandes ángeles que son

mensajeros de buenas noticias y de salud y fortaleza, y también el ángel que luchó toda la noche con Jacob y le dio un nuevo nombre. Rodéate de ángeles durante toda la noche. Quizás tú, también, despertarás con un nuevo nombre.

ORACIONES, POEMAS Y ANTÍFONAS PARA AYUDARTE A CELEBRAR EL GRAN SILENCIO



Guía de oración

Comienzo

Señor, hemos viajado a lo largo de las luces
y las sombras de este día,

- Danos ahora una noche tranquila y cuando nuestras vidas hayan madurado, ¡una muerte feliz!

Examen

Estemos atentos y vigilantes porque los enemigos del alma merodean en busca de momentos oportunos para desanimarnos. Recuerda entonces, con confianza, el poderoso y fuerte reflector espiritual de la fe y de la luz mágica que llevas en tu interior. Pongámonos bajo el cuidado protector de los ángeles y en las manos ahuecadas de Dios.

Tómate un momento para dejar que estas imágenes te abracen. Utiliza el siguiente examen de conciencia como un cuidadoso reflejo de tu día, o crea el tuyo propio:

- ¿He sido un buen recuerdo en la vida de alguien hoy?
- ¿Se han abierto los oídos de mi corazón a la voz de Dios?
- ¿Se han abierto los oídos de mi corazón a las necesidades de mis hermanas y hermanos?
- ¿Han visto los ojos de mi corazón el rostro divino en todas las cosas creadas?
- ¿Qué sé, pero vivo como si no lo supiera?
- ¿He sido un buen alumno de las horas de hoy?
- ¿Cómo he influido en la calidad de este día?
- ¿He sido ciego o sordo a las bendiciones del día?
- ¿Hay alguien, incluyéndome a mí, a quien deba perdonar?
- ¿Cuándo he experimentado hoy que mi corazón se abría de par en par?
- ¿He trabajado con alegría o pesadez?
- ¿He esperado con gracia o con impaciencia?
- ¿Qué hay en mi vida que está de puntillas saltando y gritándome: “¿Puedes atenderme un momento, por favor?”. ¿Qué necesita mi atención?

Salmo actual

Antífona: Deseo estar en las grandes manos de tu corazón, Señor, deja que me lleven ahora. En ellas pongo estos fragmentos, son mi vida. Tú, Dios, úsalos como quieras.

(Rainer María Rilke)

Cuidador de la noche,
dulce alma de la oscuridad,
envía ángeles que me protejan y me unjan,
protégeme de la oscuridad que puede dañar,
úngeme con la oscuridad que puede bendecir.

En esta hora de profundo silencio,
cuando todo calla,
hago un espacio en la oscuridad
para que tú, Amado, puedas habitar en ella.
En el silencio de la noche busco tu rostro.
Brilla sobre mí y quedaré sano.

Derrama la bendición de tu presencia
sobre los que se van a la cama con tristeza y temor.
Consuela a los que no tienen silencio.
Alberga a los que no tienen paz.
Sorpréndelos con tu amor.

Llámame desde tu hermosa oscuridad.
Llévame a la tierra del descanso.
Cuida de cada respiración mientras duermo
y me levantaré al amanecer
con tu recuerdo en mi corazón.

Se repite la antífona.

Posibles salmos bíblicos para la hora de la iluminación

Salmo 23
Salmo 91
Salmo 134

Oración final

Puedes usar la *oración de la hora* que hay a continuación u otra oración de esta sección.



Oración de la hora

Misericordioso amante de nuestras almas,

deja que tu reconfortante oscuridad nos abrace esta noche. La hermosa oración de este día está completa. La peregrinación de este día está terminando, y te agradecemos las lecciones de las horas. La noche ha caído. Déjanos respirar el perfume de esta noche serena. Calma nuestros corazones. Consuela nuestras almas. Protégenos del peligro. Llénanos de bienestar. Úngenos con tu amorosa protección. Recibe nuestra oración. Amén. Amén.

Enciende unas cuantas velas y siéntate en la oscuridad. Escucha alguna canción suave y evocadora.

Hermosa oscuridad

Los brazos de la oscuridad nos sostienen
revelando ahora lo queridos que somos.
Hermosa oscuridad, consoladora oscuridad.

Envuélvenos y abrázanos.
Cámbianos, transfórmanos.
Hermosa oscuridad, consoladora oscuridad.

Rodéanos y sostén nuestra luz,
como el cielo sostiene las estrellas.
Hermosa oscuridad, consoladora oscuridad.

Macrina Wiederkehr



Oraciones y poemas adicionales para el gran silencio

Tú que empezaste todo

Estoy escuchando la noche. Todo está cantando. ¿Oyes las pequeñas cosas con alas que vuelan por el aire y viven en árboles y prados? Todo está tarareando la canción de la noche. ¿Escuchas tus criaturas del bosque y sus canciones nocturnas? Y nosotros, tus amadas criaturas que solo podemos volar con nuestra imaginación, nosotros también, volamos con alegría al refugio de tu corazón, cantando nuestras canciones nocturnas. Cantamos para terminar el día. Cada corazón quiere entonar su melodía. Dios que todo lo acoges, recibe nuestras canciones que te alaban en silencio. Pon tu mano sobre nuestras almas y danos descanso.

Bailarán de las estrellas distantes

Ahora el día ha terminado. Bailamos suavemente en brazos de la noche. Danos un descanso tranquilo. La noche, con toda su belleza, cae sobre nosotros. Deja que el polvo de estrellas de tu amor descienda sobre nosotros durante esta noche. Misteriosa belleza, eres melodía antigua en nuestras vidas. Tu música perdura en nuestras almas, calmándonos hasta hacernos dormir tranquilamente a la sombra de tus alas. Bailarán de las estrellas distantes, somos parte de tu luz estelar. Renuévanos y restáuranos mientras dormimos. Que todas tus criaturas pasen una buena noche.

Visita, Señor,

esta morada y aleja todos los engaños del enemigo. Que tus santos ángeles habiten entre nosotros y nos mantengan en paz, y que tu bendición descienda siempre sobre nosotros.

Breviario monástico

Himno a María

Salve, Reina de los Cielos
y Señora de los ángeles;
salve raíz, salve puerta,
que dio paso a nuestra luz.

Alégrate, Virgen gloriosa,
entre todas la más bella;
salve, oh hermosa doncella,
ruega a Cristo por nosotros.

Anónimo, siglo XII

Noche de lluvia

Acurrucada en mi cama
escucho caer pesadamente
la lluvia en el jardín,
barrer el techo con rachas galopantes,
indiferente a mis dificultades.

Me duermo con poemas
que caen del cielo,
atrapados más allá de mis párpados
por los frondosos brazos de la noche.

Murmuran hasta la madrugada,
y me despierto por la mañana
con poesía en mis labios.

Antoinette Voûte Roeder



Antífonas para el gran silencio

Señor, tú eres mi lámpara; Señor, tú alumbras mis tinieblas.

2 Sam 22,29

En paz me acuesto y enseguida me duermo, pues tú solo, Señor, me haces vivir tranquilo.

Sal 4,9

Deseo estar en las grandes manos de tu corazón, Señor, deja que me lleven ahora. En ellas pongo estos fragmentos, son mi vida. Tú, Dios, úsalos como quieras.

Rainer María Rilke

¡Mira las estrellas! ¡Alza tu mirada a los cielos!
¡Contempla toda la ardiente multitud en los aires asentada!

Gerald Manley Hopkins

Y si esta noche mi alma encuentra su paz
y se hunde en el buen olvido,
y por la mañana despierta
como una flor recién abierta,
entonces es que me he sumergido de nuevo
en Dios y he sido re-creado.

D.H. Lawrence

La otra noche vi la eternidad
como un gran anillo de luz pura y sin fin.

Henry Vaughn

Guárdanos, Señor, despiertos, protégenos mientras dormimos, para que veamos con Cristo y
descansemos en paz

Liturgia de las horas

Tarde te amé, ¡hermosura tan antigua y tan nueva!
Tarde te amé, y supe, Señor, que estabas en mi alma y yo estaba fuera.
Así te buscaba.

San Agustín

Cuanto más fielmente escuches la voz dentro de ti, mejor oirás lo que sucede fuera de ti.

Dag Hammarskjöld

Al amparo del Altísimo no temo el espanto nocturno.

Sal 90

La quietud es lo que crea el amor.
El movimiento es lo que crea la vida.
Estar quieto y, sin embargo, en movimiento, es todo.

Do Hyun Choe

Solo en el silencio la palabra,
solo en la oscuridad la luz,
solo en la vida la muerte.

Ursula K. Le Guin

De día el Señor me hará misericordia,
De noche cantaré la alabanza del Dios de mi vida.

Sal 42,9

Dios mío, cuando siento miedo, confío en ti.

Sal 56,4

Terminar cada día y hacerse con él. Has hecho lo que has podido. Habrás cometido algún error y se
habrá producido algún absurdo. Olvídalos tan

rápido como puedas. Mañana será un nuevo día.

Ralph Waldo Emerson

Cuando me presente ante Dios al final de mi vida, espero que no me quede nada de talento y pueda decir: "Usé todo lo que me diste".

Erma Bombeck

Llega un momento en que hay que prestar atención... Un momento en el que abrazar el misterio como tierra natal y el silencio como lengua nativa.

John Kirvan

LETANÍA DE LAS HORAS

Querido artista del universo, amado escultor, cantante y autor de mi vida, nacida a tu imagen, he hecho un hogar en los campos abiertos de tu corazón. El tirón magnético de tu invitación a crecer me está transformando lentamente en un regalo para el mundo. Acompáñame en formas saludables de vivir.

Ayúdame a que me acuerde de hacer una pausa.

Haz de mí una vigilia fiel en el corazón de la oscuridad, quiero ser un centinela de todas las horas oscuras. Cuando caiga la oscuridad profunda, déjame ser tu estrella. Nómbrame como el que vigila durante la noche. Revélame la santidad de persistir en el misterio. Empléame en el sagrado arte de esperar.

Enséñame a vivir con un corazón vigilante.

Haz de mí un amanecer. Déjame ser una vocecita de alegría, saliendo con el sol. Coloréame con el amanecer. Déjame ser tu luz del despertar del nuevo día. Haz que sea una sorpresa alegre e inesperada en la vida de muchos, un cumpleaños eterno. Quiero ser tu bondad creciente, tu gracia derramada en cada hora. Nómbrame amanecer, dulce comienzo de todos los días, regalo para un mundo dormido.

Haz de mí un amanecer creciente.

Haz de mí una bendición a media mañana. Mientras me respiras en este día, déjame ser tu aliento. Transfórmame en sol de la mañana, que brille con potencia y aliente posibilidades. Déjame ser tu amor hecho visible. Canta a través de mí a media mañana. Hazme tu instrumento musical.

Haz que mi vida sea una melodía de bendición.

Hazme tu sol de mediodía, que brille con pasión, que arda con verdad, con valentía que no cesa. Déjame ser luz para el mundo. Crea en mí un corazón no violento. Déjame ser tu corazón. Ayúdame a creer la verdad sobre mí mismo, no importa cuán hermosa sea.

Déjame ser la paz por la que oro. Enséñame a dinamizar a otros, a despertar su entusiasmo sin abrumarlos.

Haz que mi poder para amar sea más fuerte que mi amor al poder.

Haz de mí una sombra de media tarde para que pueda suavizar la intensidad del sol. Déjame ser sombra. Envuélveme con tu sabiduría. Haz que sepa estar en casa con lo efímero. Enséñame el baile de la rendición. Haz que aprenda a dejar ir. Que el vacío sagrado de mi vida ayude a otros a conocer la plenitud. Que nunca tema una muerte que sea portadora de vida.

Déjame regocijarme con la cosecha de cada día.

Haz de mí un atardecer: estela de color, rastro de gloria. En la tarde de la vida me transformo en una canción de gratitud. Quiero ser una estrella de la tarde para aquellos que se han perdido en el camino. Quiero ser belleza al final de cada día. En mi peregrinación por el día, que tu misterio vaya escribiendo los renglones de mi vida. De mi fiel estar presente a las horas brota el incienso de tu alabanza.

Transfórmame en una canción de gratitud.

Hazme tu santa oscuridad, tu bendita noche. Transfórmame en un gran silencio capaz de ahogar los ruidos que nos distraen. Haz que vea con los ojos del alma. Anhele ser un manto protector de oscuridad reconfortante para todos los que necesitan descansar. Haz que intuya el Santo Misterio que me acuna a través de la noche.

Haz de mí tu oración de la noche.

Eterno ahora,

haz que me acuerde de hacer una pausa en mi peregrinación diaria a través de las horas. Enséñame a vivir con un corazón vigilante. Haz de mí un amanecer creciente. Toca una melodía de bendición con mi vida. Haz que mi poder para amar sea más fuerte que mi amor al poder. Déjame regocijarme en la cosecha de cada día. Transfórmame en una canción de gratitud. Haz de mí tu oración nocturna. Envuélveme en el círculo de tu tiempo-que-dura-hasta-hoy, como era en el principio, ahora y siempre. Amén.

Macrina Wiederkehr

NOTAS

Introducción

Pius Parsch, *The Breviary Explained*, Herder, St. Louis 1953.

La imagen de las “manos de Dios” de Rilke se encuentra en *El libro de horas*, que cuenta con varias ediciones en castellano.

Vivir plenamente consciente

Bede Griffiths, *The Golden String*, P.J. Kennedy & Sons, New York 1944.

Thomas Merton, *El camino de Chuang Tzu*, Lumen, Buenos Aires 2001.

La guardia nocturna

Marcy Heidish, *A Candle at Midnight*, Ave Maria Press, Notre Dame (IN), 2001.

La hora del despertar

Coleman Barks y Michael Green, *The Illuminated Prayer*, Ballantine Books, New York 2000.

El poema de John Ciardi “La garza” es del libro *I marry you; a sheaf of love Poem*, Rutgers UP, New Brunswick (NJ) 1958.

El poema de Dom Hélder Câmara está en *Mil razones para vivir*, Paulinas, Madrid 1982.

El poema “Madrugar” (“Rise Early”) apareció originalmente con algunas modificaciones en *The Circle of Life*, Joyce Rupp y Macrina Wiederkehr. Sorin Books, Notre Dame (IN) 2005.

“Vigilando” pertenece al libro *I Heard God Laughing*, Penguin, New York 2002.

Las citas de Rabindranath Tagore están tomadas de *Show Yourself to My Soul*, Sorin Books, Notre Dame (IN) 2002 y traducidas para esta edición.

La hora de la bendición

Todas las citas de Khalil Gibran son de *El profeta*, que cuenta con numerosas traducciones en castellano.

David Steindl-Rast y Sharon Lebell, *La música del silencio. Entrar en el espacio sagrado de la*

experiencia monástica, El hilo de Ariadna, Madrid 2018.

Agradezco a Beth Fritsch, que había venido de retiro a nuestro monasterio de santa Escolástica, el haberme permitido usar uno de sus poemas inéditos.

La hora de la iluminación

Doy las gracias a Karen Ewan, que había venido de retiro a santa Escolástica, por haberme permitido usar un poema inédito suyo.

Dorothy Stang fue miembro de las Hermanas de Notre Dame de Namur, asesinada en la región amazónica de Brasil el 12 de febrero de 2005. Fue defensora de los pobres y del medio ambiente. Había recibido amenazas de muerte por parte de madereros y propietarios de tierras.

La hora de la sabiduría

Michael Ventura habla sobre “el anciano” en su artículo “Reflections on turning 52” (Reflexiones al cumplir los 52) en el *Austin Chronicle* del 10 de mayo de 2002. Se puede encontrar en www.alternet.org/story/13105.

El poema de Tagore está tomado de *Show Yourself to My Soul*, citado más arriba, y traducido para esta edición.

Agradezco a Karen Ewan y a Beth Fritsch el haberme permitido usar sus poemas inéditos.

La hora del crepúsculo

El artículo de Catherine Olsen titulado “The Sunset was my reminder” (*El atardecer fue mi recordatorio*) se publicó en la revista *America* el 20 de noviembre de 2006.

El poema de Patricia Lunetta “La visita” (“The Visit”) se publicó en la revista *Presence* en diciembre de 2005.

“Tu rostro, un millar de colores” (“A thousand colors is your Face”) apareció originalmente en “A Sunset Vespers Prayer” en *Seasons of your Heart*, Harper, San Francisco 1991.

Agradezco a Judith Brower O.S.B., del monasterio de santa Gertrudis, el haberme permitido usar este poema inédito.

“Rezando la oración del atardecer” (“Praying the Sunset Prayer”) está tomado de la obra *Selected Poems* de Jacob Glatstein, traducido del yidis por Ruth Whitman, October House, New York 1972.

El gran silencio

El poema de Lee Self “La incorregible exuberancia compartida” (“Incorrigible Exuberance Shared”) fue publicado por primera vez en *Presence*, en junio de 2005.

Obras completas de san Juan de la Cruz, BAC, Madrid 2005.

Hellen Keller, *Midstream. My later life*, Greenwood Press, New York 1968.

El artículo de Baron Wormser titulado “Feeling Darkness” (*Sintiendo la oscuridad*) fue publicado en *Orion*, en el número de noviembre/diciembre de 2006.

El poema de Antoinette Voûte Roeder está tomado de *Weaving the Wind*, Apocryphile Press, Berkeley (CA) 2006 y traducido para esta edición.

FUENTES PARA AYUDARTE A VIVIR DE MANERA PLENAMENTE CONSCIENTE

Libros

- Basset, Frederic W., ed. *Awake My Heart: Psalms for Life*, Paraclete Press, Brewster 1998.
- Bell, J. Brent. *Holy Silence: The Gift of Quaker Spirituality*, Paraclete Press, Brewster 2005.
- Benson, Robert. *Daily Prayer: A Simple Plan for Learning to Say the Daily Prayer of the Church*. Carolina Broadcasting & Publishing, Inc., 2006.
- Chittister, Joan, *Listen with the Heart: Sacred Moments in Everyday Life*, Lanham, MD: Sheed and Ward, 2003. (Trad. esp.: *Escuchar con el corazón. Momentos sagrados en la vida diaria*, Sal Terrae 2005).
- The Community of Jesus. *The Little Book of Hours: Praying with the Community of Jesus*, Paraclete Press, Brewster 2007.
- Cousineau, Phil. *The Soul Aflame, A Modern Book of Hours*, Conari Press, Berkeley 2000.
- Deignan, Kathleen, ed. y Thomas Merton, *A Book of Hours*, Notre Dame, IN: Sorin Books, 2007. (Trad. esp.: *El libro de las horas*, Sal Terrae, Bilbao 2009).
- Hanh, Thich Nhat, *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation*, Boston: Beacon Press, 1996. (Trad. esp.: *El milagro de mindfulness*, Oniro, Barcelona 2011).
- Hermano Lawrence, *The Practice of the Presence of God with Spiritual Maxims*, Reading, England: Spire Books, (1958) 2000. (Trad. esp.: *La práctica de la presencia de Dios*, Barcelona, Clie 1989).
- Kabat-Zin, John. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, New York 1994.
- Merill, Nan. *Psalms for Praying: An Invitation to Wholeness*, Continuum, New York 2002.
- McDaniel, Jay. *Living from the Center*, The Chalice Press, St. Louis 2000.
- McKnight, Scot. *Praying with the Church: Developing a Daily Rhythm for Spiritual Formation*, Paraclete Press, Brewster 2006.
- Newell, Philip J. *Celtic Benediction: Morning and Evening Prayer*, Wm. B. Eerdmans Publishing, Grand Rapids 2000.
- Norris, Gunilla, and Greta Sibley. *Being Home:*

Discovering the Spiritual in the Every Day, Hidden Spring, Mahwah 1991.

Richardson, Jan L. *Sacred Journeys: A Woman's Book of Daily Prayer*, Upper Room Books, Nashville 1996.

Silf, Margaret. *Sacred Spaces: Stations on a Celtic Way*, Paraclete Press, Brewster 2001.

Slater, Jonathan. *Mindful Jewish Living: Compassionate Practice*, Aviv Press, New York 2007.

Steindl-Rast, David, y Sharon Lebell, *The Music of Silence: A Sacred Journey Through the Hours of the Day*, Berkeley, CA: Seastone Press, Second Edition, 2001. (Trad. esp.: *La música del silencio. Entrar en el espacio sagrado de la experiencia monástica, El hilo de Ariadna*, Madrid 2018).

Tickle, Phyllis. *The Divine Hours: Prayers for Summertime, A Manual for Prayer*, Doubleday, New York 2000.

—*The Divine Hours: Prayers for Autumn and Wintertime*, Image, New York 2000.

—*The Divine Hours: Prayers for Springtime*, Image, New York 2001.

Música

Frye, Velma. *Seven Sacred Pauses: Singing Mindfully Dawn Through Dark*. Tallahassee, Velma Frye, Tallahassee 2007 (www.velmafrye.com).

AGRADECIMIENTOS

“La gratitud es la memoria del corazón”, reconoce un viejo proverbio. Mientras se imprime este libro, soy consciente de lo ciertas que son estas palabras. Aquí encontrarás una lista de los recuerdos de mi corazón.

– Velma Frye, por su don para la música y su disposición a colaborar conmigo en estas siete pausas sagradas a través de la composición de un CD complementario. Los recuerdos de mi corazón incluyen nuestro retiro en Dog Island, Florida, donde nos reunimos durante varios días, junto con Mary Beth McBride, para profundizar en cada una de las horas en reflexión orante.

– Ron y Tami Danielak, Paula D’Arcy, Mary Dowe, Julie Palmer, Rosann Vaughn, Rosanne Wood, las Hermanas de la casa de retiros del Cenáculo en Houston, y la casa de oración de las Hermanas de la Hesiquía en Arkansas, que me proporcionaron el espacio sagrado y la soledad que es tan esencial para el proceso creativo.

– Mi comunidad monástica del monasterio de santa Escolástica en Fort Smith, Arkansas, que tolera amorosamente mis distracciones creativas y mis estados de ánimo mientras nos movemos juntas en oración surcando las horas. Sois centrales en los recuerdos de mi corazón.

– Mis lectores y quienes hacen retiros conmigo, que de muchas maneras continúan agitando mi espíritu creativo mientras me rodean con su apoyo y aliento.

– Kaye Bernard, Margaret Burns, Elise Forst, Karen Hahn, John King, Elaine Magruder, Jay McDaniel, Annabelle Clinton Imber, Becky Oates, Heather Roques, Joyce Rupp, Magdalen Stanton, Christie Stephens y Bernice Grabber Tintis, que leyeron partes de mi manuscrito y me ofrecieron valiosas sugerencias, observaciones y apoyo.

– Sor Ginger deGravelle, la hermana Mary Dennison, Karen Ewan, Beth Fritsch, Velma Frye y Joanne Simsick, que han sido excepcionalmente importantes en la configuración de este libro.

– Y, por supuesto, los recuerdos de mi corazón incluyen a las maravillosas personas de

Ave María y Sorin Books que han mostrado tanto entusiasmo durante el proceso de creación de *Las siete pausas sagradas*: por la dedicación y orientación de mi editor Bob Hamma, la apertura del editor Tom Grady a este proyecto, la publicista Keri Suárez y todos los del departamento de marketing, especialmente Mary Andrews y Julie Cinninger. A todos los que trabajan entre bastidores, os estoy muy agradecida.

El Maestro Eckhart da en la diana cuando dice: “Si la única oración que dijeras en toda tu vida fuera gracias, sería suficiente”. Así que, esa es mi oración. ¡GRACIAS!

COLECCIÓN ESPIRITUALIDAD

LIBROS PUBLICADOS

- ALBAR, L.: *Descenso a las profundidades de Dios.*
- ALEGRE, J.: *La luz del silencio, camino de tu paz.*
- ÁLVAREZ, E. y P.: *Te ruego que me dispenses.*
- AMEZCUA, C. y GARCÍA, S.: *Oír el silencio.*
- ANGELINI, G.: *Los frutos del Espíritu.*
- ASI, E.: *El rostro humano de Dios.*
- AVENDAÑO, J. M.^a: *Dios viene a nuestro encuentro.*
- *La fe es sencilla.*
- *La hermosura de lo pequeño.*
- BALLESTER, M.: *Hijos del viento.*
- BEA, E.: *Maria Skobtsov. Madre espiritual y víctima del holocausto.*
- BEESSING, M.^a y otros: *El eneagrama.*
- BIANCHI, G.: *Otra forma de vivir.*
- BOADA, J.: *Fijos los ojos en Jesús.*
- *Mi única nostalgia.*
- *Peregrino del silencio.*
- BOHIGUES, R.: *Una forma de estar en el mundo: Contemplación.*
- BOSCIONE, F.: *Los gestos de Jesús. La comunicación no verbal en los Evangelios.*
- BUCCELLATO, G.: *Tú eres importante para mí.*
- CÀNOPI, A. M.: *¿Has dicho esto por nosotros?*
- y Balsamo, B.: *Amor, susurro de una brisa suave.*
- CARAMORE, G.: *A Dios nunca lo ha visto nadie*
- CHÉNO, R.: *Al final del silencio.*
- CHENU, B.: *Los discípulos de Emaús.*
- CLÉMENT, O.: *Dios es simpatía.*
- *El rostro interior.*
- *Unidos en la oración.*
- CUCCI, G.: *El sabor de la vida. La dimensión corporal de la experiencia espiritual.*
- DANIEL-ANGE: *La plenitud de todo: el amor.*
- DOMEK, J.: *Respuestas que liberan.*
- EIZAGUIRRE, J.: *Una vida sobria, honrada y religiosa.*
- ESTRADÉ, M.: *Shalom Miriam.*
- FERDER, F.: *Palabras hechas amistad.*
- FERNÁNDEZ BARBERÁ, C.: *Fuente que mana y corre.*
- FERNÁNDEZ-PANIAGUA, J.: *Las Bienaventuranzas, una brújula para encontrar el norte.*
- *El lenguaje del amor.*
- FORTE, B.: *La vida como vocación.*
- FRANÇOIS, G. y PITAUD, B.: *El bello escándalo de la caridad. La misericordia según Madeleine Delbrél.*
- GAGO, J.L.: *Gracias, la última palabra.*
- GALILEA, S.: *Tentación y discernimiento.*
- *Fascinados por su fulgor.*
- GHIDELLI, C.: *Quien busca la sabiduría, la encuentra.*
- GÓMEZ, C. (ed.): *El compromiso que nace de la fe.*

GÓMEZ MOLLEDA, D.: *Amigos fuertes de Dios.*
 – *Cristianos en una sociedad laica.*
 – *Pedro Poveda, hombre de Dios.*
 – *Pedro Poveda y nosotros.*
 GRANDEZ, R. M.: *Tú eres mi canto, Jesús.*
 GRÜN, A.: *Buscar a Jesús en lo cotidiano.*
 – *Evangelio y psicología profunda.*
 – *La mitad de la vida como tarea espiritual.*
 – *La oración como encuentro.*
 – *La salud como tarea espiritual.*
 – *La vida no es solo para el fin de semana*
 – *Nuestras propias sombras.*
 – *Nuestro Dios cercano.*
 – *Si aceptas perdonarte, perdonarás.*
 – *Su amor sobre nosotros.*
 – *Una espiritualidad desde abajo.*
 GUTIÉRREZ, A.: *Citados para un encuentro.*
 HANNAN, P.: *Tú me sondeas.*
 HEYES, Z.: *En casa conmigo y con Dios.*
 IZUZQUIZA, D.: *Rincones de la ciudad.*
 JÄGER, W.: *Contemplación.*
 – *En busca del sentido de la vida.*
 – *Un camino espiritual.*
 JOHN DE TAIZÉ: *El Padrenuestro... un itinerario bíblico.*
 – *La novedad y el Espíritu.*
 JOSSUA, J. P.: *La condición del testigo.*
 JONQUIÈRES, G.: *Fitness espiritual.*
 KAUFMANN, C. y MARÍN, R.: *El amor tiene nombre.*
 LAFRANCE, J.: *Cuando oréis decid: Padre...*
 – *El poder de la oración.*
 – *En oración con María, la madre de Jesús.*
 – *El Rosario.*
 – *La oración del corazón.*
 – *Ora a tu Padre.*
 LECLERC DU SABLON, J.: *Vivir al estilo de Jesús.*
 LAMBERTENGHI, G.: *La oración, medicina del alma y del cuerpo.*
 LÉCU, A.: *Has cubierto mi desnudez.*
 LÉCU, A.; PONSOT, H. Y CANDIARD, A.: *Retiros en la ciudad.*
 LOEW, J.: *En la escuela de los grandes orantes.*
 LÓPEZ BAEZA, A.: *La oración, aventura apasionante.*
 LÓPEZ VILLANUEVA, M.: *La voz, el amigo y el fuego.*
 LOUF, A.: *A merced de su gracia.*
 – *El Espíritu ora en nosotros.*
 – *Mi vida en tus manos.*
 – *Escuela de contemplación.*
 LUTHE, H. y HICKEY, M.: *Dios nos quiere alegres.*
 MANCINI, C.: *Como un amigo habla a otro amigo.*

– *Escuchar entre las voces una.*
 – *Libres y alegres en el Señor.*
 MARIO DE CRISTO: *Dios habla en la soledad.*
 MARTÍN, F.: *Rezar hoy.*
 MARTÍN VELASCO, J.: *Testigos de la experiencia de la fe.*
 – *Vivir la fe a la intemperie.*
 MARTÍNEZ LOZANO, E.: *El gozo de ser persona.*
 – *¿Dios hoy?*
 – *Donde están las raíces.*
 – *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal.*
 MARTÍNEZ MORENO, I.: *Guía para el camino espiritual.*
 MARTÍNEZ OCAÑA, E.: *Buscadores de felicidad.*
 – *Cuerpo espiritual.*
 – *Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer.*
 – *Espiritualidad para un mundo en emergencia.*
 – *Te llevo en mis entrañas dibujada.*
 MARTINI, C. M.: *Cambiar el corazón.*
 – *La llamada de Jesús.*
 MATTA EL MESKIN: *Consejos para la oración.*
 MERLOTTI, G.: *El aroma de Dios.*
 MOLLÁ LLÁCER, D. SJ: *De acompañante a acompañante.*
 MONARI, L.: *La libertad cristiana, don y tarea.*
 MONJE DE LA IGLESIA DE ORIENTE: *Amor sin límites.*
 MORENO DE BUENAFUENTE, A.: *A la mesa del Maestro.*
 – *Alcanzado por la misericordia.*
 – *Amor saca amor.*
 – *A pie por el Evangelio.*
 – *Buscando mis amores.*
 – *Como bálsamo en la herida.*
 – *Desiertos.*
 – *Eucaristía.*
 – *Habitados por la palabra.*
 – *Palabras entrañables.*
 – *Voy contigo. Acompañamiento.*
 – *Voz arrodillada.*
 MOROSI, E.: *¿Cuánto falta para que amanezca?*
 NEVES, A.: *La luz que nos ilumina.*
 OSORO, C.: *Cartas desde la fe.*
 – *Siguiendo las huellas de Pedro Poveda.*
 PACOT, S.: *Evangelizar lo profundo del corazón.*
 – *¡Vuelve a la vida!*
 PAGLIA, V.: *De la compasión al compromiso.*
 PEREZ PIÑERO, R.: *Nos mereció el amor.*
 PÉREZ PRIETO, V.: *Con cuerdas de ternura.*
 POVEDA, P.: *Amigos fuertes de Dios.*
 – *Vivir como los primeros cristianos.*
 RAGUIN, Y.: *Plenitud y vacío. El camino zen y Cristo.*

RAVASI, G.: *Epifanía de un misterio.*
RECONDO, J. M.: *La esperanza es un camino.*
RIDRUEJO, B. M.^a: *La llevaré al silencio.*
RODENAS, E.: *Thomas Merton, el hombre y su vida interior.*
RODRÍGUEZ MARADIAGA, O. A.: *Sin ética no hay desarrollo.*
RUPP, J.: *Dios compañero en la danza de la vida.*
SAINT-ARNAUD, J.-G.: *¿Dónde me quieres llevar, Señor?*
SAMMARTANO, N.: *Nosotros somos testigos.*
SAOÚT, Y.: *Fui extranjero y me acogiste.*
SCARAFFIA, L. (Ed.): *Las otras misericordias.*
SEGOVIA, M.^a J.: *La gracia de hoy.*
SEQUERI, P.A.: *Sacramentos, signos de gracia.*
SOLER, J. M.: *Kyrie. El rostro de Dios amor.*
STUTZ, P.: *Las raíces de mi vida.*
TEPEDINO, A. M.^a: *Las discípulas de Jesús.*
TOLENTINO, J.: *El hipopótamo de Dios.*
TOLÍN, A.: *De la montaña al llano.*
– *Seguirle por el camino con Simón Pedro.*
TRIVIÑO, M.^a V.: *La oración de intercesión.*
UN MONJE EN LA IGLESIA DE OCCIDENTE: *Amor sin límites.*
URBIETA, J. R.: *Treinta gotas de Evangelio.*
VAL, M.^a T.: *Orantes desde el amanecer.*
VALLEJO, V.: *Coaching y espiritualidad.*
VEGA, M.: *Contemplación y Psicología.*
VILAR, E.: *Dios te necesita para vivir en intimidad contigo.*
– *La misericordia de Dios sana.*
– *La oración de contemplación en la vida normal de un cristiano.*
WELCH, S.: *Conscientes y atentos.*
WIEDERKEHR, M.: *Las siete pausas sagradas.*
WOLF, N.: *Siete pilares para la felicidad.*
WONS, K.: *Sanar el corazón.*
ZUERCHER, S.: *La espiritualidad del eneagrama.*

CRÉDITOS

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES

Paseo Imperial 53-55. 28005 Madrid. España

www.narceaediciones.es

© Ave María Press, INC.

Título original: *Seven sacred pauses. Living Mindfully Through the Hours of the Day*

Traducción: Carlos del Valle Caraballo

Imagen de la cubierta: IngImage

ISBN papel: 978-84-277-2638-3

ISBN ePdf: 978-84-277-2639-0

ISBN ePub: 978-84-277-2640-6

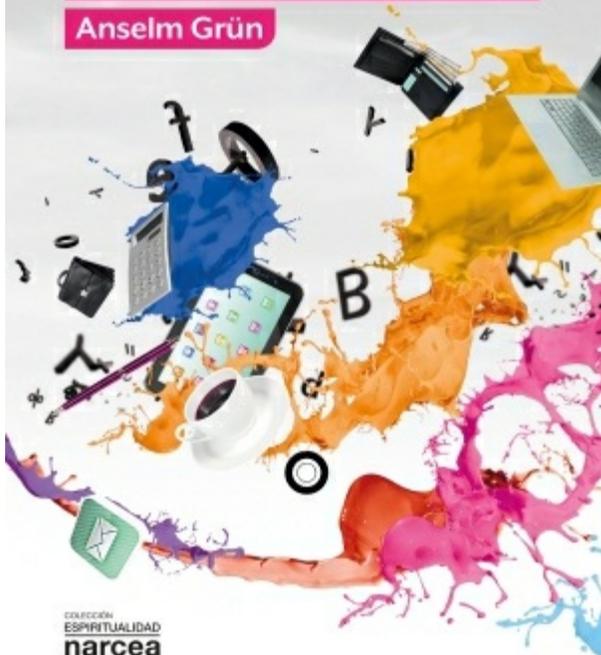
Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

LA VIDA NO ES SOLO

PARA EL FIN DE SEMANA

Cómo el trabajo nos hace sentir vivos

Anselm Grün



COLECCIÓN
ESPIRITUALIDAD
narcea

La vida no es solo para el fin de semana

Grün, Anselm

9788427726499

128 Páginas

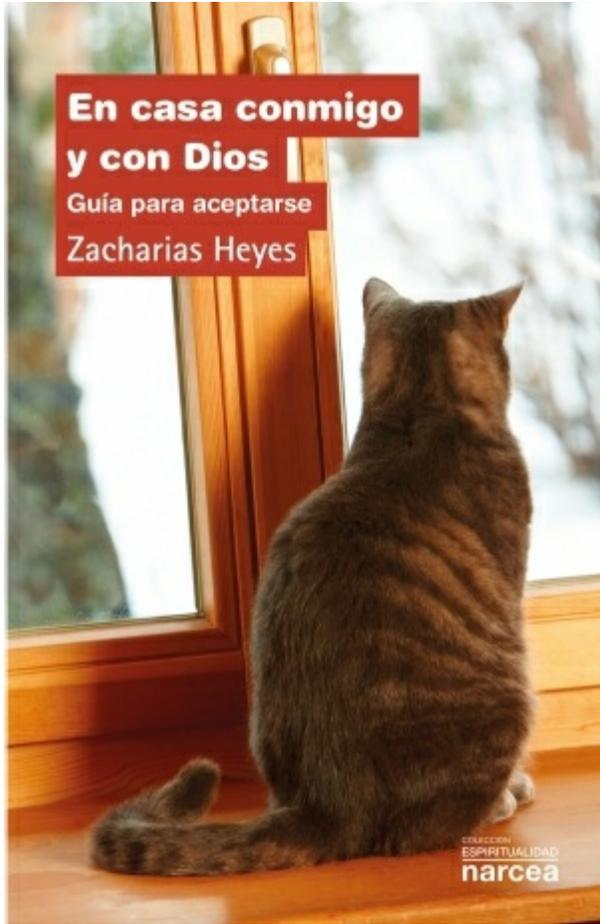
[Cómpralo y empieza a leer](#)

Para muchos jóvenes que comienzan a trabajar, y también para los que ya llevan activos muchos años, es un reto afrontar la vida profesional moderna. ¿Cómo podemos seguir siendo humanos en nuestro trabajo y salir airoso hoy día en el mundo laboral? ¿Existe una ética cristiana del trabajo o debemos seguir sencillamente las leyes del mundo laboral?

Teniendo a la vista distintas historias bíblicas, el autor describe 25 actitudes que pueden ayudar a superar los desafíos del trabajo. Para ello explica las historias aplicándolas a la situación laboral actual, no en su significado total. Al mismo tiempo, la mirada al trabajo nos permite descubrir nuevos aspectos de estas narraciones, que en las interpretaciones actuales son con frecuencia pasadas por alto.

También hay una mirada a la Regla de san Benito, porque él ha influido esencialmente en la actitud ante el trabajo en Europa. Su lema "ora et labora" (reza y trabaja) sigue siendo hoy un buen programa para no ser devorados por el trabajo, mostrando cómo ponerse continuamente en contacto con nuestro manantial interior mediante la oración, para que podamos vivir trabajando, sin agotarnos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



En casa conmigo y con Dios

Heyes, Zacharias

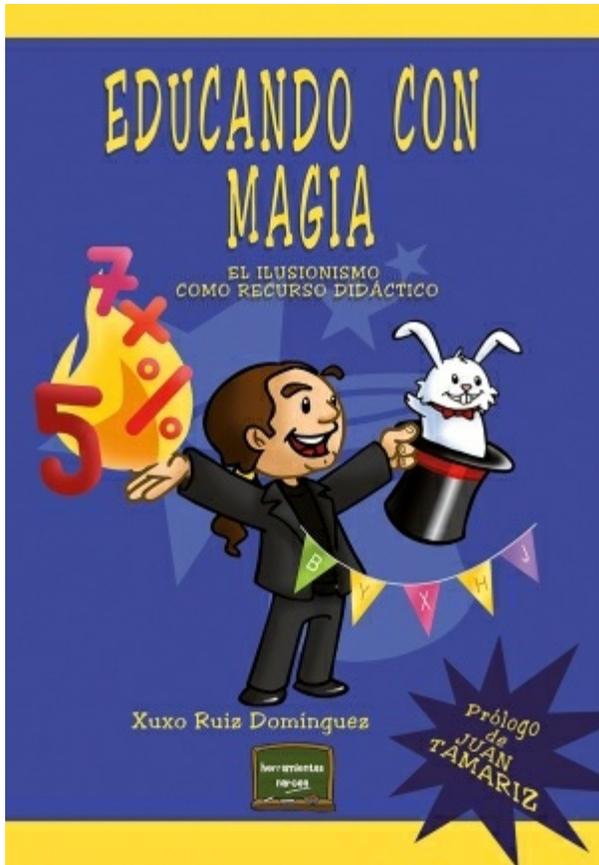
9788427724532

134 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Después de un largo viaje o de un agobiante día de trabajo, nada se agradece más que volver a casa, sobre todo si está tranquila y ordenada. Allí, en la paz del hogar, nos encontramos seguros y podemos recibir las visitas de los amigos. En la vida espiritual ocurre igual. Cuando Jesús invitaba a sus discípulos a ver dónde vivía, con frecuencia los llevaba a un lugar tranquilo en el que podían descansar; también Él recurría muchas veces a la soledad para descansar con su Padre. Este libro, mediante unos sencillos ejercicios, nos invita a hacer ese itinerario de descubrimiento que nos mostrará caminos para cuidar el propio mundo interior y encontrarnos en él como en nuestra propia casa. Nos invita a encontrar un hogar en la amorosa relación con Dios, como hizo Jesús, y con ello a encontrar en nosotros mismos paz, hogar y seguridad para, al mismo tiempo, volver a descubrir y configurar nuestra dignidad como quien está inmerso en la vida de Dios.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Educando con magia

Ruiz Domínguez, Xuxo

9788427723191

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Puede un maestro ser Mago? ¿Es la Magia un recurso educativo eficaz? Para dar respuesta a estas preguntas, el autor de este libro, maestro y mago, ha creado un método de motivación real para alumnos: la Magia Educativa. Un método útil no sólo para motivar, sino para explicar, mediar en conflictos, modificar conductas, aumentar la autoestima, etc. Leyendo estas páginas, el lector aprenderá nuevas técnicas, sorprendentes por su eficacia. Los casi 100 juegos explicados en este libro son fáciles de hacer, requieren tan sólo un mínimo de práctica y están descritos con un lenguaje claro y sencillo. Educando con Magia presenta recursos innovadores y mágicos que favorecen la actualización de los profesionales de la educación. Maestros, profesores, padres, monitores, animadores, cuentacuentos o magos que quieran impartir talleres para niños, encontrarán en él infinitas sugerencias para poner en práctica inmediatamente.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Filosofía de la educación

Cuestiones de hoy y de siempre

María García Amilburu
Juan García Gutiérrez



© 2010 Narcea, S.A.

narcea UNED

Filosofía de la educación

García Gutiérrez, Juan

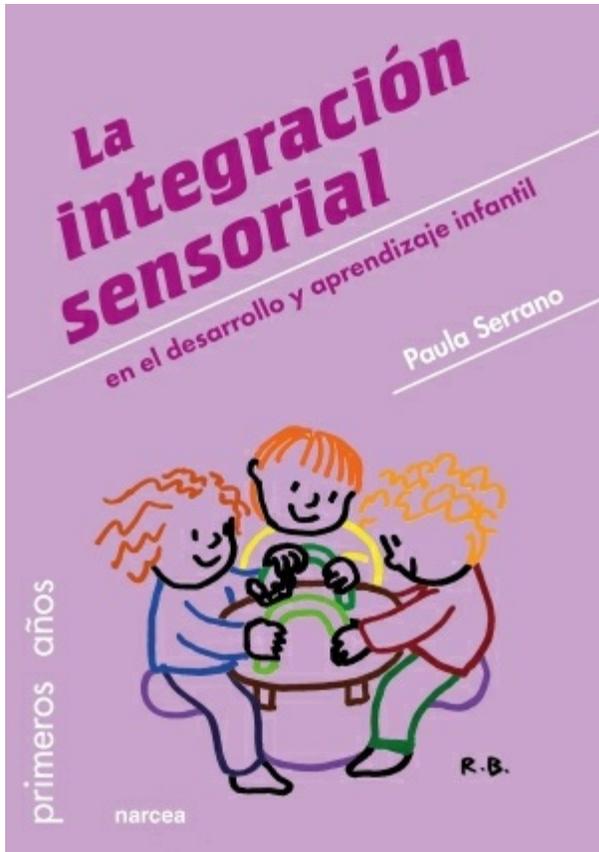
9788427723122

216 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Esta obra se enmarca en el ámbito de la Filosofía de la Educación y es de suma utilidad tanto para los universitarios que cursan estudios relacionados con la educación, como para los profesionales en ejercicio, pues los temas que se abordan son de permanente actualidad. En este libro se analiza el fenómeno educativo y se estudian las características de la perspectiva filosófica y de la Filosofía de la Educación como "aproximación filosófica al conocimiento de la educación" y como "disciplina académica". Se analizan las relaciones de este campo con otros saberes pedagógicos. A lo largo de sus páginas se estudia a los protagonistas de la educación, las relaciones que se establecen entre los agentes educativos y la naturaleza de las mismas, y las dificultades inherentes al reto de educar en sociedades democráticas y en "contextos des-educativos", como sucede en la actualidad. Se ofrece también un breve apunte de la Filosofía de la Educación desde la perspectiva histórica, así como las principales Sociedades, Congresos y Revistas científicas del área.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La integración sensorial

Serrano, Paula

9788427725843

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La integración sensorial es el proceso cerebral que organiza nuestras sensaciones y nos conduce a la organización e interpretación de la información que recibimos de los sentidos, haciendo posible que el mundo adquiera sentido y así poder actuar en él.

Cuando los niños tienen problemas al procesar sus sensaciones, presentan dificultades en las actividades cotidianas de coordinación motora, atención, aprendizaje, y en su desarrollo emocional y social.

El libro analiza el impacto que los sistemas sensoriales tienen en el desarrollo de los niños, desde el nacimiento y durante sus primeros años de vida. Ofrece pistas para detectar las posibles disfunciones, así como ideas prácticas y soluciones de intervención en la familia y en la escuela.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Prólogo	6
Introducción	8
Las siete pausas sagradas	10
Lo que he aprendido de las horas	12
La importancia de honrar las horas	15
Sugerencias para usar este libro	17
Vivir plenamente consciente	19
Momentos de respiración para el alma	20
El aspecto sagrado del trabajo	22
1	26
De la media noche hasta el amanecer	27
Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la guardia nocturna	31
2	38
Amanecer	39
Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora del despertar	46
3	54
Media mañana	55
Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora de la bendición	60
4	67
Mediodía	68
Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora de la iluminación	73
5	80
Media tarde	81
Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora de la sabiduría	87
6	92
Anochecer	93
Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar la hora del crepúsculo	99
7	105
La noche	106
Oraciones, poemas y antífonas para ayudarte a celebrar el gran silencio	114

Letanía de las horas	120
Notas	122
Fuentes para ayudarte a vivir de manera plenamente consciente	125
Agradecimientos	127
COLECCIÓN ESPIRITUALIDAD	129
Créditos	133