



1° ETAPA: ESCUCHA Y ACOGIDA

## CICLO 3: ESCUCHA

### 1° MEDITACIÓN: EL SILENCIO



MOVIMIENTO  
APOSTÓLICO  
MANQUEHUE

#### **OBJETIVO**

Descubrir la importancia del silencio exterior e interior para poder oír a Dios hasta en el susurro de una brisa suave.

#### **MOTIVACIÓN**

Para poder escuchar es importante estar en silencio y atento a lo que oímos. Muchas veces el ruido exterior es reflejo del ruido interior y así mismo el silencio exterior ayuda al silencio interior. Como motivación, en esta meditación haremos un ejercicio para hacer silencio y descubrir cuánto ayuda la disposición interior a escuchar mejor la Palabra de Dios.

Vamos a hacer un tiempo largo de silencio: 5 minutos, con un ejercicio: hacer silencio interior para escuchar los sonidos del exterior.

Para ayudarnos tendremos un papel con dos cuadros: en uno anotaremos los sonidos que escuchemos del exterior (pajaritos, aviones, camiones, ruidos domésticos, perros ladrando, teléfonos, una radio, una guagua, etc.), y en el otro anotaremos los sonidos del interior (pensamientos, preocupaciones, pendientes, noticias que se quieran comentar, algo de que me acorde, recuerdos, tareas, personas, historias, en fin, de lo que vaya apareciendo en su cabeza). (Anexo 1)

Es difícil hacer silencio en la mente y en el corazón. Siempre estamos llenos de pensamientos y preocupaciones que no nos permiten escuchar la voz de Dios

Al anotarlos, tomamos conciencia de qué es lo que nos está distraendo y así es más fácil dejarlos para volver a la presencia del Señor.

## SILENCIO

Entregar el papel para anotar, leer la motivación de San Anselmo y dejar 5 min de silencio.

"Ea, hombrecillo, deja un momento tus ocupaciones habituales; entra un instante en ti mismo, lejos del tumulto de tus pensamientos. Arroja fuera de ti las preocupaciones agobiantes; aparta de ti tus inquietudes trabajosas. Dedícate algún rato a Dios y descansa siquiera un momento en su presencia. Entra en el aposento de tu alma; excluye todo, excepto Dios y lo que pueda ayudarte para buscarle; y así, cerradas todas las puertas, ve en pos de él. Di, pues, alma mía, di a Dios: 'Busco tu rostro; Señor, anhelo ver tu rostro.'" (Anselmo, obispo de Canterbury, Proslogion 1)

Luego de los 5 minutos leer **1R 19, 11-13**

"Le dijo: «Sal y ponte en el monte ante Yahveh.» Y he aquí que Yahveh pasaba. Hubo un huracán tan violento que hendía las montañas y quebrantaba las rocas ante Yahveh; pero no estaba Yahveh en el huracán. Después del huracán, un temblor de tierra; pero no estaba Yahveh en el temblor. Después del temblor, fuego, pero no estaba Yahveh en el fuego. Después del fuego, el susurro de una brisa suave. Al oírlo Elías, cubrió su rostro con el manto, salió y se puso a la entrada de la cueva. Le fue dirigida una voz que le dijo: «¿Qué haces aquí, Elías?»"

Puede que este ejercicio haya sido algo incómodo porque nos obliga a detenernos y tomar conciencia de los ruidos que nos ocupan, o tal vez aburrido porque estamos acostumbrados a vivir con altas expectativas, emociones fuertes y experiencias remecedoras. Sin embargo; este ejercicio busca poder hacernos conscientes de los terremotos, huracanes y, fuegos que muchas veces están tanto en el exterior como en el interior de nosotros y que si bien hay que atenderlos; hay otros momentos como este en que buscamos escuchar a Dios y no nos damos cuenta de que él está en el susurro de una brisa suave.

Por lo tanto; dejemos conscientemente los pensamientos y preocupaciones a un lado; no para olvidarlas, sino para dar el espacio a un silencio propicio y fértil en donde la Palabra del Evangelio pueda caer y ser recibido en su plenitud.



## ORACIÓN

- Invocación al Espíritu Santo  
"Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y abrázalos en el fuego de tu amor, envía Señor tu Espíritu y todas las cosas serán creadas. **Y renovarás la faz de la tierra**"
- Lectura del evangelio del día o del domingo (De pie)

## ECO

Dar un espacio para que cada uno libremente pueda compartir qué es lo que escuchó de esta lectura y cuál es la Buena Noticia que te trae.

- Peticiones libres
- Padre Nuestro
- El Señor nos Bendiga Nos guarde de todo mal y nos lleve a la vida eterna (EGL)... Amén.
- Santo de la comunidad, Ruega por nosotros.
- Saludo de Paz

**ANEXO 1**

<p>Sonidos del exterior</p>	<p>Pensamientos, preocupaciones, pendientes</p>
-----------------------------	---