

Sesión 6:

La oración contemplativa

Guía de estudio para grupos pequeños

1. Presenta la sesión

5 minutos

Versículo clave

“En la tierra como en el cielo” - Mateo 6:10

- En esta sesión descubriremos cómo pasar tiempo con Dios en silencio puede enriquecer nuestra relación con Él.
 - Comienza la sesión orando.
-

2. Ver el vídeo

25 minutos

Pasajes bíblicos

Salmo 19, Salmo 62, Salmo 46, 1 Tesalonicenses 5, Mateo 6:6, Isaías 6, Salmo 1

Puntos para resumir

- La oración contemplativa es el disfrute silencioso de la amorosa presencia de Dios.
- El viaje a la contemplación tiene tres estados:

La meditación: “Yo y Dios”

La contemplación: “Dios y yo”

La comunión: “Solo Dios”

3. Preguntas para el debate

15 minutos

¿Qué te ha ayudado o te ha retado más en este vídeo?

¿Cuál es tu primera reacción a la práctica de la contemplación? ¿Te anima, te asusta o te aburre?

“No se trata de cuánto hacemos sino del amor que ponemos en las acciones que realizamos”. Teresa de Calcuta.

Pensando en la actitud de nuestra cultura en cuanto a la justicia social, ¿cuál crees que es el reto que propone esta frase de la Teresa de Calcuta?

Puede ser difícil reservar tiempo para parar y contemplar a Dios. ¿Qué ritmos crees que puedes proponerte para crecer en este tipo de oración en tu vida?

4. Hazlo

15 minutos

En grupo, parad para practicar la contemplación:

“Buscamos enfocar nuestras mentes totalmente en Jesús”.

Anima a todas las personas en tu grupo a sentarse tranquila y cómodamente y a tomar un tiempo para estar quietos. Si quieren pueden meditar calladamente en un Salmo, como por ejemplo el Salmo 19.

Nota para el líder

Recuerda, el objetivo de este tiempo es conectar individualmente con Dios en silencio, no orar juntos. Permite que haya espacio y tiempo para que esto ocurra - no tengas prisa. Al final de vuestro tiempo juntos quizá quieras compartir tus pensamientos y meditaciones sobre este tiempo y cómo te has sentido.



RECURSOS DE HERRAMIENTAS PARA ORAR: LA ORACIÓN NO CONTESTADA

- **La oración silenciosa**
- **Cómo tomarse un día de retiro**
- **Cómo emprender un peregrinaje**

oracion24-7.com