



continuar el camino de la

gracia transformadora:

Práctica transformadora

14 de julio de 2024

Canción de apertura

Where I Sit is Holy (Donde me siento es sagrado) | Shaina Noll

Oración de apertura

Just Do Right (Simplemente, haz lo correcto) | Maya Angelou

Sagradas Escrituras

Carta a los Efesios 1:17-18

«...ilumina los ojos de nuestro corazón, para que sepamos cuál es la esperanza que corresponde a nuestra llamada».

Escucha y reflexiona

El Proyecto Vanderbilt para la Unidad y la Democracia en Estados Unidos

Preguntas para la reflexión y el diálogo

Muchas personas en los Estados Unidos están experimentando diferentes grados de ansiedad al considerar las elecciones presidenciales que se avecinan.

Si ésta es tu experiencia, considera la posibilidad de permitir que aflore a la superficie para explorar qué es lo que acelera tu miedo o ansiedad. Utilizando las herramientas de la meditación, la oración y la contemplación, concéntrate en tu respiración y permite que la quietud rodee a la ansiedad.

Elige un interlocutor para compartir tus preocupaciones, reflexiona sobre cómo la polarización que reconocemos en la fragmentación política que nos rodea puede interiorizarse en una sensación de preocupación, acelerada por el aislamiento. Nos convencemos del grave estado de polarización que nos rodea, olvidando que podemos elegir otro camino.

Abre tu propia experiencia a la curación que se puede encontrar al nombrar y domar la ansiedad dándole voz, liberándola y dando un paso hacia la creencia de que otra cosa es posible.



Oración final

Parados en el precipicio entre la confianza y el terror,
Te invitamos, Dios de liberación y libertad,
en medio de nosotros.
Sentados en la parálisis entre el valor y el miedo,
Te invitamos, Espíritu de sabiduría confiada
a nuestros corazones.
Levantándonos en la niebla brumosa de la transformación,
Te esperamos, Gracia de la relación correcta,
en nuestra presencia.
Se nos da todo lo que necesitamos. Si tan sólo
pudiéramos creer.
Sé con nosotros, Dios abundante. Ahora y siempre.
Amén.

Canción de clausura

I have Faith (Yo tengo fe) | Karen Drucker