



INSERTOS PARA  
BOLETINES

21 de agosto de 2022 – Pentecostés 11 (C)

Regalos a la Iglesia por los  
Conventos y Monasterios Episcopales:  
Abadía de San Gregorio de los Tres Ríos, Michigan

*La Abadía de San Gregorio describe su regalo de oración contemplativa.*

### ¿Qué es la oración contemplativa?

La oración contemplativa se puede definir brevemente como: *descansar tranquilamente en la presencia de Dios sin usar palabras*. En San Gregorio, cada día se dedica tiempo específicamente para esta práctica, pero va mucho más allá. La oración contemplativa es una disposición básica cultivada mediante la atención a Dios con el fin de que impregne todo el día y toda la vida de quien la practica. El Oficio Divino, que se recita siete veces al día en San Gregorio, es la columna vertebral de la práctica de la oración contemplativa. Al recitar y cantar los salmos, día tras día, con súplicas de justicia y acción de gracias por la liberación, somos transportados al corazón de las relaciones humanas con Dios. El Oficio es en sí mismo un ejercicio contemplativo en el que utilizamos las palabras de Dios en las Escrituras para llevarnos más allá de las palabras a la presencia de Dios. La adoración con palabras, y más



Publicado por la Oficina de Comunicación de la Iglesia Episcopal, 815 Second Avenue, N.Y., N.Y. 10017 © 2022 La Sociedad Misionera Doméstica y Extranjera de la Iglesia Protestante Episcopal en Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.



INSERTOS PARA  
BOLETINES

21 de agosto de 2022 – Pentecostés 11 (C)

Regalos a la Iglesia por los  
Conventos y Monasterios Episcopales:  
Abadía de San Gregorio de los Tres Ríos, Michigan

*La Abadía de San Gregorio describe su regalo de oración contemplativa.*

### ¿Qué es la oración contemplativa?

La oración contemplativa se puede definir brevemente como: *descansar tranquilamente en la presencia de Dios sin usar palabras*. En San Gregorio, cada día se dedica tiempo específicamente para esta práctica, pero va mucho más allá. La oración contemplativa es una disposición básica cultivada mediante la atención a Dios con el fin de que impregne todo el día y toda la vida de quien la practica. El Oficio Divino, que se recita siete veces al día en San Gregorio, es la columna vertebral de la práctica de la oración contemplativa. Al recitar y cantar los salmos, día tras día, con súplicas de justicia y acción de gracias por la liberación, somos transportados al corazón de las relaciones humanas con Dios. El Oficio es en sí mismo un ejercicio contemplativo en el que utilizamos las palabras de Dios en las Escrituras para llevarnos más allá de las palabras a la presencia de Dios. La adoración con palabras, y más



Publicado por la Oficina de Comunicación de la Iglesia Episcopal, 815 Second Avenue, N.Y., N.Y. 10017 © 2022 La Sociedad Misionera Doméstica y Extranjera de la Iglesia Protestante Episcopal en Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

allá de las palabras, edifica la disposición contemplativa que se extiende al trabajo manual y las interacciones humanas, especialmente las pastorales.

### **¿De qué sirve la oración contemplativa?**

El valor de la oración contemplativa no puede medirse por consideraciones pragmáticas. Decimos y hacemos muchas cosas a lo largo del día, muchas de las cuales tienen valor.

Desafortunadamente, tendemos a apresurarnos para hacer las cosas. Nos llenamos de agendas para atender a otras personas y luego forzamos con fuerza contra ellas esas agendas. Este enfoque, al final, conduce a la violencia. No cedemos lugar para Dios cuando actuamos así. En cambio, debemos permitir que Dios haga un espacio dentro de nosotros donde podamos abandonar todas nuestras agendas y simplemente estar con Dios. Cuanto más esperamos en Dios, más permitimos que otras personas estén en Dios en profunda paz. Al hacerlo, nunca sabremos lo que Dios hace en el silencio y es esencial para nuestro abandono en Dios el que nunca lo sepamos. Es como dice el salmista: “¿A quién tengo yo en el cielo sino a ti? Contigo nada deseo en la tierra” (Sal. 73:25).

### **¿Qué es la participación de la comunidad?**

Toda la comunidad participa en la oración contemplativa ya que cada miembro reserva tiempo para esperar en Dios, pero lo que es más importante, cada uno de nosotros se apoya mutuamente en la vida contemplativa a través de la práctica del silencio, especialmente por la noche, para crear espacio para los demás, para nuestros huéspedes y para Dios.

Obtenga más información sobre la Abadía de San Gregorio en <https://www.saintgregorystbreerivers.org>.

Publicado por la Oficina de Comunicación de la Iglesia Episcopal, 815 Second Avenue, N.Y., N.Y. 10017 © 2022 La Sociedad Misionera Doméstica y Extranjera de la Iglesia Protestante Episcopal en Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

allá de las palabras, edifica la disposición contemplativa que se extiende al trabajo manual y las interacciones humanas, especialmente las pastorales.

### **¿De qué sirve la oración contemplativa?**

El valor de la oración contemplativa no puede medirse por consideraciones pragmáticas. Decimos y hacemos muchas cosas a lo largo del día, muchas de las cuales tienen valor.

Desafortunadamente, tendemos a apresurarnos para hacer las cosas. Nos llenamos de agendas para atender a otras personas y luego forzamos con fuerza contra ellas esas agendas. Este enfoque, al final, conduce a la violencia. No cedemos lugar para Dios cuando actuamos así. En cambio, debemos permitir que Dios haga un espacio dentro de nosotros donde podamos abandonar todas nuestras agendas y simplemente estar con Dios. Cuanto más esperamos en Dios, más permitimos que otras personas estén en Dios en profunda paz. Al hacerlo, nunca sabremos lo que Dios hace en el silencio y es esencial para nuestro abandono en Dios el que nunca lo sepamos. Es como dice el salmista: “¿A quién tengo yo en el cielo sino a ti? Contigo nada deseo en la tierra” (Sal. 73:25).

### **¿Qué es la participación de la comunidad?**

Toda la comunidad participa en la oración contemplativa ya que cada miembro reserva tiempo para esperar en Dios, pero lo que es más importante, cada uno de nosotros se apoya mutuamente en la vida contemplativa a través de la práctica del silencio, especialmente por la noche, para crear espacio para los demás, para nuestros huéspedes y para Dios.

Obtenga más información sobre la Abadía de San Gregorio en <https://www.saintgregorystbreerivers.org>.

Publicado por la Oficina de Comunicación de la Iglesia Episcopal, 815 Second Avenue, N.Y., N.Y. 10017 © 2022 La Sociedad Misionera Doméstica y Extranjera de la Iglesia Protestante Episcopal en Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.