

Los Mandamientos de la Oración

- 1º Creerás la Buena Noticia de Jesús:
Dios es mi Padre,
me quiere incondicionalmente,
y me perdona siempre.
- 2º Amarás a la Virgen María, madre y modelo.
- 3º Serás perseverante en la oración.
- 4º Harás un "silenciamiento" para prepararte.
- 5º Invocarás al Señor (o la Virgen) para comenzar.
- 6º Utilizarás los métodos sólo como ayuda.
- 7º No confundirás orar bien con sentirte bien.
- 8º Confiarás: El Señor viene a mi y me dice.
- 9º Preguntarás: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?
- 10º Preferirás orar con la Biblia (Palabra de Dios).

Resumen: Amar a Dios y a la Virgen
y perseverar en la oración.

ESCUELA de ORACIÓN

**Inspirada en la espiritualidad del
P. Ignacio Larrañaga, capuchino**

**"Experiencias de Dios"
"Talleres de Oración y Vida " TOV**

Fr. Pedro Enrique, capuchino

*Colegio San Buenaventura
Capuchinos - Murcia*

Este es un pequeño manual inspirado en la espiritualidad del P. Ignacio Larraña, capuchino, donde se recogen ideas de sus charlas, métodos, materiales, etc., así como de otros, y que yo utilizo para impartir una sencilla "Escuela de Oración" desde el año 1985, siempre con su permiso, animación y bendición fraterna.

Os aconsejo y recomiendo vivamente hacer los "Talleres de Oración y Vida" oficiales y completos, es decir, con toda la metodología del P. Ignacio. Pues para miles de personas, en todo el mundo, ha supuesto un cambio total en su vida, por haber tenido una auténtica "Experiencia de Dios" y haber "Aprendido a orar".

Fr. Pedro Enrique capuchino.
Web: eremitoriovocacional.com

Uso particular y privado

INDICE

INTRODUCCIÓN

Tiempo para Orar	3
Para orar bien...	3
Pequeño Silenciamiento <i>Resum</i>	4
Pequeña pedagogía <i>Resumen</i>	4
Invocación para comenzar	5
Oración final	6
Silenciamientos	7

MÉTODOS DE ORACIÓN

Lectura Rezada	8
Lectura Meditada	10
Lectura Escuchada	12
Salmo Personalizado	14
Oración Visual	16
Oración Escrita	18
Oración Auditiva	19
Oración de Abandono	20
Oración Contemplativa	22
Lectio Divina	24

TEMAS REFLEXIÓN

La Fe y la Oración	26
Encuentro con Dios	28
Vida con Dios	30
Padre	32
Jesús, paso haciendo el bien	34
Espíritu Santo	38

Virgen María y su Misterio	40
Abandono	42
Perdón	44
Apostolado	46
Contemplar a Dios	48

MATERIALES PARA ORAR

Desierto o Retiro	50
Textos bíblicos Jesús	52
Textos bíblicos Virgen M ^a	56
Salmo 50	60
Textos bíblicos para orar	62
Salmos para orar	63
Oración Crucifijo S. Dimían	63

ANEXOS

Orientaciones Prácticas	64
Silencio evangélico y otros	65
Pequeña pedagogía	66
Gotas de Amor de Dios	68
Orar con el cuerpo	70
Sugerencias generales	36
Invocación para orar	37
Escuela de Oración (TOV)	
Los Mandamientos de la Oración	

Orar con el cuerpo

Comienza despacio y poco tiempo en una misma postura. Evita posiciones forzadas-incómodas. Si te sientes a gusto, es la correcta y con buena distensión muscular-nerviosa. Busca y encuentra las posturas más adecuadas a tu naturaleza. A cada actitud corporal corresponde una determinada actitud interior.

De pie. Jesús oraban de pie. Colócate con las puntas de los pies más o menos abiertas, aunque no se toquen. Sí deben estar juntos y tocándose los talones, para que el peso del cuerpo caiga equilibradamente por la columna vertebral, dando distensión muscular-nerviosa. La cabeza erguida pero no rígida. Esta posición regula la respiración, activa la circulación y neutraliza el cansancio muscular.

Los brazos. Abiertos y extendidos hacia delante expresan receptividad; Abiertos y levantados hacia arriba expresan súplica, gratitud o exaltación; Abiertos, los antebrazos en cruz y los brazos y manos levantados hacia arriba, palmas hacia adelante expresan disposición y prontitud; Brazos-manos recogidos y cruzados sobre el pecho expresan recogimiento o intimidad; Manos juntas y dedos cruzados, apoyado todo o no sobre el pecho expresan interiorización, gratuidad, súplica; Brazos abiertos completamente en de cruz para la oración de intercesión.

Sentado. 1º: Apoya la espalda en el respaldo del asiento, para que el peso caiga equilibradamente, y recuerda lo dicho sobre brazos, manos y ojos. 2º: Te puedes sentar a la manera «carmelitana»: te arrodillas, te sientas sobre los talones, con las puntas de los pies algo juntas y los talones algo separados. Los brazos caen libre y suavemente, apoyadas las manos (palmas hacia arriba o hacia abajo) sobre los muslos. Al principio es incómoda, pero luego es cómoda, descansada y expresiva e indica humildad, disponibilidad, acogida. Para más comodidad se utilizan los “banquitos”: una vez arrodillado, coloca el banquito encima de las piernas, junta las puntas de los pies, distancia los talones y las rodillas, y siéntate sobre él.

Postrado. En el suelo es la posición de máxima humildad, indica y fomenta la adoración profunda. 1º modo: Arrodíllate y quédate así durante unos momentos. Después, inclínate (despacio) curvando el cuerpo hasta tocar-apoyar la frente en el suelo. Los brazos y las manos se apoyan en el suelo cerca de la cabeza. El peso del cuerpo cae sobre pies, rodillas, frente, brazos-manos. Mantente en esta posición, respirando profunda y regularmente, hasta sentirte completamente cómodo. Al terminar la oración vuelve, con lentitud y suavidad, a sentarte o ponerte de pie. 2º modo: Arrodíllate, y después, despacio, acuéstate completamente de cara al suelo, con los brazos extendidos en cruz o recogidos a lo largo y junto al cuerpo, o colocando las manos como apoyo de la frente.

Los ojos. Pueden estar completamente cerrados, significa intimidad, y ayuda a recogerse, aunque también puede distraer con imágenes y recuerdos. Los ojos pueden estar entornados y recogidos, centrados-fijos sobre las puntas de los pies, la boca del estómago u otro lugar, pero como mirando «hacia dentro». También pueden estar completamente abiertos, dirigidos hacia arriba, hacia adelante, mirando un punto fijo o al infinito. La inmovilidad ocular (y corporal) ayuda la quietud interior. Se puede mirar una imagen, el sagrario, el crucifijo.

La Oración es un encuentro personal con Dios, y es la base de la vida cristiana.

Tiempo para orar			
Silenciamiento y relajación (No es oración, es preparación)	INVOCACIÓN llamar a Dios, para comenzar la oración.	ORACIÓN con la ayuda de un método.	Oración final Padrenuestro, Avenmaría, etc.

PARA ORAR BIEN: “Gotas de Amor de Dios”

Seguro que a veces te preguntas: ¿Mi oración es buena, la hago bien, es verdadera? ¿O estoy pierdo el tiempo?

1º Dios es quien reza en mí.

- Creemos que la oración depende de uno, es un error: y por eso decimos: “voy a hacer oración”.
- En la oración no soy yo quien va a rezar a Dios, sino que es Dios el que viene a rezar en mí.

2º La oración es saber, no sentir.

- En la oración queremos sentirnos bien y cerca de Dios, porque identificamos la oración con sentirnos bien en ella. Pero una cosa son nuestros los sentimientos, y otra muy distinta la oración.
- La oración es estar con Dios, teniendo la total seguridad de que Él siempre estará con contigo, lo sientas o no.

3º “Gotas de Amor de Dios”.

- Si echas una gota de agua en un vaso y miras dentro, la verás o no, según tus ojos y vista. Pero es seguro que la gota está dentro de él.
- En la oración Dios siempre pone una “Gota de Su Amor” en tu corazón, en tu vida, la sientas (*ver la gota*) o no.
- Lo importante y primero es invocar a Dios, llamarlo, y seguro que viene.

4º Sugerencia para orar bien.

- Prepárate relajándote y estando un poco tranquilo y sereno.
- Para comenzar a orar *¡ya y bien!*: Invoca a Dios, llámalo (o a la Virgen).
- Utiliza como ayuda práctica algún método de oración que conozcas.
- Y termina rezando una oración.

* Ver texto completo en la página 68

Pequeño silenciamiento *(Resumen)*

Toma una posición cómoda y con el cuerpo recto.
Respira tranquilo, despacio y profundamente.
Suelta todo el cuerpo hacia abajo.
Sube y baja los hombros con fuerza, 3 veces.
Estira los brazos moviendo los dedos, 3 veces.
Quédate quieto, tranquilo y relajado.
No pienses en nada y estate en silencio.
Respira despacio y tranquilo.
Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.
Vuelve al estado normal.

Pequeña pedagogía *(Resumen)*

Ten el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad.
Vive y siente que "El Señor viene a mi encuentro."
Haz una lectura muy lenta: desinteresada, sin buscar nada.
Escucha a Dios: "Qué me está diciendo el Señor."
Ante expresiones que no te dicen mucho: tranquilo y sigue.
Detente y saborea las resonancias y las sensaciones nuevas.
Con un lápiz subraya las palabras y haz "síntesis-resumen".
Los nombres propios, cámbialos por el tuyo propio.
Medita gozosamente en tu corazón la Palabra de Dios.
Los Salmos no se leen, se rezan y se sienten con el alma.
Colócate en el lugar del salmista y en el de Jesús.
Aplica la Palabra a tu vida: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?
Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.
"El Señor viene y me dice, y Él haría en mi lugar..."

confianza y de certeza en que Dios siempre, absolutamente siempre pondrá una "Gota de Su Amor" en tu vida. Sólo tienes que pedirselo, dedicarle un poco de tu tiempo. ¿Cómo hacerlo? ¿Cuándo empieza de verdad mi oración?

Invocar-llamar a Dios. Lo más importante y primero en la oración es invocar a Dios, algo así como llamarlo. Con la absoluta seguridad de que vendrá, pues Él nunca falla y siempre está junto a nosotros. ¡Ojo!, pero no lo confundas con sentirlo, pues eso es otra cosa, más bien psicológica o fisiológica. Recuerda que la oración es algo espiritual, aunque tenga su repercusión en lo humano. Por eso tu oración empieza cuando con humildad y confianza invocas o llamas a Dios (o a la Virgen): ¡Señor ven a rezar en mí!, o algo parecido. Es desde ese momento cuando comienza tu verdadera y buena oración, pues es Dios quien reza en ti, porque te quiere y desea estar contigo y ayudarte. Y todo ello independientemente de tu situación personal de serenidad o preocupación, de estar concentrado o distraído, de vivir con paz o con sufrimiento.

El Señor, te conoce bien y sabe lo que necesitas antes de que tú se lo pidas. Basta con que lo invoques, lo llames y quieras dedicarle un tiempo a Él y solo para Él. Así vivirás una buena y verdadera oración. Y, después de la invocación, es cuando podemos utilizar algún método que conozcamos, pero sabiendo que es solo una ayuda humana, muy nuestra, muy pequeña y sobretodo muy secundaria, pues el centro y el único importante en la oración es Dios, es Él quien ora en ti, gratuitamente, porque es amor y te quiere incondicionalmente, y desea estar contigo. Y para terminar tu oración, reza con sinceridad y amor una oración al Señor (o a la Virgen), pero muy despacio, como si estuvieras hablando con Él directamente. No tengas prisa pues Él te escucha y tú le dices...

"Cuentagotas". Pero, ¿qué hago cuando no tengo ganas de rezar? Pues rezar sin ganas, para que te vengan las ganas de rezar. Así de sencillo y claro. Pero sin desanimarse. Nuestra vida espiritual no puede cambiar de la noche a la mañana, pero sí mejorar, sí recomenzar, sí reanimarse. Haz un pequeño juego. Consíguese un "cuentagotas" en una farmacia, y cada vez que reces un ratito toma una gota de agua y ponla dentro de la botellita. Así iras viendo como crece tu vida de oración y cuanto amor pone Dios en tu vida. Ah!, y no olvides que el desierto se ha transformado en un vergel gracias al riego por goteo, y no por grandes avalanchas de agua, sino poco a poco, por medio de una insignificante gota de agua, pero una detrás de otra al final han hecho el milagro de la vegetación. Algo parecido puede suceder en tu vida con Dios, en tu vida de oración. No esperes sólo a los momentos especiales de oración, ni a una convivencia o ejercicios espirituales, que están bien, pero son como una avalancha de agua, una riada pasajera. Es mucho mejor poner una "Gota de Amor de Dios" cada día en tu corazón, en tu vida. Y así descubrirás, cuando lleguen los momentos difíciles de la vida que siempre llegan, que estás lleno de Dios, de su Amor, de su Perdón, de su Luz, de su Fuerza, etc. y podrás afrontarlos de forma diferente, es decir desde Dios, como cristiano. ¡Ánimo y adelante, y pon una Gota de Amor de Dios en tu vida!

La Oración son “Gotas de Amor de Dios”

En ocasiones tal vez te has preguntado: ¿Mi oración es buena, la hago bien, es verdadera? Quiero compartir contigo algo que te puede ayudar en tu vida espiritual, dándote la paz y la seguridad de estás haciendo siempre bien la oración. Pues lo más importante en la oración es estar con Dios.

Quien hace oración en quien. Creemos que hacer (vivir) una buena oración depende de nosotros, de nuestra disposición personal, tanto física como psicológica, de nuestros métodos, del lugar, etc. Todo ello es importante pero secundario. Cuando quiero rezar digo: “voy a hacer oración”, “voy a estar un rato con el Señor, o con la Virgen”. Esto nos hace creer que somos nosotros los que vamos a estar con Dios en la oración y de que soy yo quien reza a Dios. En definitiva “soy yo” el centro y artífice de la oración, y todo depende de mi esfuerzo y de mi preparación. Pues bien, aquí está el gran error y confusión que en ocasiones nos hace vivir la oración como una experiencia negativa y decir “no he hecho una buena oración o esta oración no me ha valido”. En toda oración no soy yo quien reza a Dios, sino que es Dios quién reza en mí, en ti, en cada uno.

La oración no es sentir, sino saber. Cuando vamos a orar queremos sentirnos bien, experimentar una gran paz y consuelo, sentir que Dios está cerca, etc. Y todo ello porque identificamos oración con sentirnos bien en ella. Pues mira, una cosa son nuestros sentidos y sentimientos afectivos, y otra muy distinta la oración y más en concreto orar bien. La oración sabemos que consiste en estar con Dios, y tener la certeza, la seguridad, de que Él nunca falla y siempre estará con nosotros, independientemente de sentirlo o no. Te lo voy a explicar con un sencillo ejemplo muy clarificador.

Una gota de agua. Imagínate un vaso vacío (o un jarro, un cubo, cuanto más grande mejor), en donde con un cuentagotas dejamos caer una gota de agua, solo una gota. Si miramos dentro del vaso tal vez veamos la gota de agua, depende de nuestro sentido de la vista, es decir de la salud y la agudeza de nuestros ojos. Pero también puede ocurrir que no seamos capaces de ver (sentir) la gota de agua, porque nuestros ojos no ven bien, o porque el recipiente es muy grande y no se aprecia bien la gota. Pero de lo que sí estamos seguros, absolutamente seguros, es que dentro del vaso está la gota de agua, seamos capaces o no de verla o sentirla.

“Gotas de Amor de Dios”. Salvando las diferencias y aunque los ejemplos nunca son exactos, te diré que en la oración Dios siempre pone una “Gota de Su Amor” en tu corazón, en tu vida. Independientemente de que seas capaz o no de sentirla y de vivirla. Si te emocionas y te sientes bien (ives la gota!), crees que la oración ha sido buena y verdadera. Pero si por el contrario no sientes nada (ino ves la gota!) e incluso has estado distraído y preocupado por otras cosas, entonces crees que tú oración no ha sido buena ni verdadera. Amigo, aquí está el gran error. La oración no es cuestión de sentimientos y ni de sensaciones, sino de

Invocación para comenzar la oración

Invocación al Espíritu Santo

Ven, Espíritu divino, manda tu luz desde el cielo.

Padre amoroso del pobre; don, en tus dones espléndido;
luz que penetras las almas; fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo,
tregua en el duro trabajo, brisa en las horas de fuego,
gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma, divina luz, y enriquécenos.
Mira el vacío del hombre si tú le faltas por dentro;
mira el poder del pecado cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía, sana el corazón enfermo,
lava las manchas, infunde calor de vida en el hielo,
doma el espíritu indómito, guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones según la fe de tus siervos.
Por tu bondad y tu gracia dale al esfuerzo su mérito;
salva al que busca salvarse y danos tu gozo eterno. Amén.

Otra Invocación para comenzar la oración.

Padre Santo, ven y reza en mí.

Señor Jesús, ven y reza en mí.

Espíritu Santo, ven y reza en mí.

Trinidad Santa, ven y reza en mí.

Virgen María, ven y reza en mí.

....., ven y reza en mí.

Oración final

Padre nuestro que estás en el cielo,
santificado sea tu Nombre;
venga a nosotros tu reino;
hágase tu voluntad
en la tierra como en el cielo.

Danos hoy nuestro pan de cada día;
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos
a los que nos ofenden;
no nos dejes caer en tentación,
y líbranos del mal. Amén.

Dios te salve, María,
llena eres de gracia; el Señor es contigo,
bendita tu 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.

Gloria al Padre,
y al Hijo,
y al Espíritu Santo.

Como era en el principio, ahora y siempre,
por los siglos de los siglos.

Te adoramos,
Santísimo Señor Jesucristo,
aquí y en todas tus iglesias
que hay en todo el mundo,
y te bendecimos,
pues por tu santa cruz
redimiste al mundo.

(San Francisco de Asís)

8. Si la lectura no «te dice» nada, quédate tranquilo y en paz. Podría suceder que ese mismo pasaje, leído otro día, «te diga» mucho. Por encima de nuestra actividad humana está el misterio de la gracia que, por esencia, es Imprevisible. La « hora » de Dios no es nuestra hora. En las cosas de Dios es necesario tener mucha paciencia.

9. No te esfuerces tanto por captar y poseer exactamente el significado doctrinal de la Palabra, sino mas bien procura meditarla gozosamente en el corazón, como María, dándole vueltas en la mente, dejándote inundar por dentro de las vibraciones y emociones que se desprenden de la proximidad de Dios. Y " conserva la Palabra ", es decir: que sigan vibrando en tu interior esas resonancias a lo largo del día.

10. SALMOS:

Los Salmos no se leen, se rezan. Ten anotados en tu cuaderno los que más " te dicen ", clasificados según diferentes sentimientos como admiración, gratitud, comprensión, alabanza... Esfuérzate por sentir con toda el alma el significado de cada frase, identificando tu atención y emoción con el contenido de las expresiones, expresándolas con el mismo tono interior que sentirían los salmistas. Colócate imaginativamente en el corazón de Jesucristo, y trata de sentir lo que El sintió al pronunciar estas mismas palabras. Con la ayuda del Espíritu Santo trata de identificarte con la disposición interior de adoración, asombro y acción de gracias del corazón de Jesús, en el espíritu de los Salmos.

COMPROMISO DE VIDA:

11. Procura cuestionar tu vida a la luz de la Palabra, aplicando permanentemente la Palabra escuchada a la situación concreta de tu vida, preguntándote a cada momento " qué me está diciendo Dios " en esta frase para mi vida, en qué sentido los criterios divinos encerrados en esta Palabra interpelan mi modo de pensar y actuar, en qué aspectos debo cambiar, "qué haría Jesús en mi lugar". En la medida en que tu mente se adapte a la " mente " de Dios, serás discípulo del Señor.

Si en cualquier momento de la lectura escuchada tu corazón siente el Impulso de orar, déjalo libremente desahógate con el Señor.

12. EN RESUMEN:

- Lee la Palabra lentamente; saboréala gozosamente; medítala cordialmente; aplícala diligentemente.

- Que la Palabra sea para ti: lámpara que ilumine tu camino pan que alimente tu alma; fuego que encienda el fervor ruta que te conduzca a la salvación; latido que aliente tu espíritu; vida que nunca se acabará.

PEQUEÑA PEDAGOGÍA: Para Meditar y Vivir la Palabra

P. Ignacio Larrañaga, Ofm Cap

DISPOSICIÓN PREVIA:

1. Procura tener el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad, serenamente expectante, pues es el Señor el que viene, en su Palabra, a tu encuentro.

2. Una vez escogido el texto y después de invocar al Espíritu Santo, haz **Una Lectura lenta**, Muy lenta, con pausas frecuentes, pensando que Dios te está hablando a ti, en este momento, con estas palabras que estás leyendo.

3. Tiene que ser una lectura **Desinteresada**, sin buscar utilidad alguna, como Solución a tus problemas, doctrinas o verdades; el Señor se manifestará libremente según sus designios y proyectos para tu vida.

LECTURA ESCUCHADA:

4. Mientras vas leyendo lentamente, **Escucha** a Dios: es el Señor el que te está hablando de persona a persona. Estas palabras tan antiguas las está pronunciando el Señor en este momento para ti. **Escúchalo** con una atención receptiva y serena, sin ansiedad alguna.

5. No pretendas tanto **entender** Intelectualmente lo que estás escuchando; no te esfuerces tanto por averiguar qué significa esta frase, qué quiere Decir este versículo sino **qué me está queriendo decir** el Señor a mí con estas palabras. Si algunas expresiones no « te dicen » mucho, o no las entiendes, no te quedes estancado o ansioso. Pasa adelante con calma y libertad.

DETALLES PRÁCTICOS:

6. Puede suceder que algunas expresiones te conmuevan despertando en ti resonancias profundas y desconocidas. Detente ahí mismo: da vueltas en tu mente y en tu corazón rumiando, ponderando y saboreando esas expresiones. Toma un **lápiz** y subráyalas, y escribe al margen una palabra o una breve frase que sintetice aquella impresión.

7. Cuando en la lectura escuchada aparezcan **Nombres propios** Como Israel, Jacob, Samuel, Moisés... sustitúyelos por tu propio **nombre personal**, pensando y sintiendo que el Señor está dirigiéndose a ti con tu propio nombre.

Silenciamientos

Mucha gente no avanza en la oración por descuidar la preparación previa. A veces al querer orar, te encontrarás sereno, pues no necesitas ningún ejercicio previo. Sin más, concéntrate, invoca al Espíritu Santo, y ora. Pero otras veces, al comenzar a orar te sentirás agitado y disperso, necesitas calmarte previamente. También puede suceder que después de muchos minutos de oración, te surgen tensiones y preocupaciones, pues vuélvete a serenar. Te doy unos ejercicios simples. De ti depende cuáles, cuándo, cuánto tiempo y de qué manera utilizarlos, según necesidades y circunstancias. Siempre que te pongas a orar, toma una posición corporal correcta (cabeza y tronco erguidos). Asegura una buena respiración. Relaja tensiones y nervios, suelta recuerdos e imágenes, haz vacío y silencio. Concéntrate. Ponte en la presencia divina, invoca al Espíritu Santo y comienza a orar. Son suficientes cuatro o cinco minutos, si estás sereno.

Silenciamiento corporal

Tranquilo, concentrado, suelta los brazos y piernas (estirando, apretando y soltando músculos) siente cómo se liberan las energías. Suelta igualmente: los hombros, los músculos faciales, los de la frente, afloja los ojos (cerrados). Suelta los músculos y nervios del cuello y de la nuca, moviendo la cabeza hacia delante y atrás, girándola en todas direcciones, con tranquilidad y concentración, sintiendo cómo se relajan músculos y nervios. (Diez minutos).

Silenciamiento mental

Tranquilo y concentrado, comienza a repetir la palabra "paz" en voz suave (mejor en la espiratoria de la respiración) sintiendo cómo la sensación de paz va inundando primero el cerebro, y después recorre ordenadamente todo el cuerpo. Al decir la palabra "paz" te vas llenando de una profunda paz. Después, haz el mismo ejercicio con la palabra "nada", siente la sensación de vacío-nada, comenzando por el cerebro y siguiendo por todo el cuerpo hasta sentir una sensación general de descanso y silencio. (Quince minutos).

Concentración

Con tranquilidad, percibe y siente, pero sin pensar nada, el movimiento pulmonar, muy concentrado (cinco minutos). Después, ponte tranquilo, quieto y atento; capta y suelta todos los ruidos lejanos, próximos, fuertes o suaves (cinco minutos). Después, con mayor quietud y atención, capta en alguna parte del cuerpo los latidos cardíacos, y quédate muy concentrado en ese punto, simplemente sintiendo los latidos, sin pensar nada (cinco minutos).

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Lectura rezada: (Resumen) Se trata de sentir, vivenciar y asumir lo que lees (actividad afectiva). Haciendo tuyas las frases leídas, identificándote con su contenido y significado. Lee despacio. Para de vez en cuando, y vuelve atrás para repetir y revivir las expresiones más significativas. Y si sientes deseos de orar al Señor, hazlo con fe y libertad.

Lectura rezada: Toma una oración escrita o un salmo. Tomar posición exterior y actitud interior orantes. Sosegarse e invocar al Espíritu Santo. Comienza a leer despacio la oración, y trata de **vivenciar** lo que lees, de **asumir** aquello, decirlo con "toda el alma", haciendo "tuyas" las frases leídas, identificándote con su contenido o significado. Si te encuentras con una expresión que "te dice" mucho, parar ahí mismo. Repetirla muchas veces, uniéndote mediante ella al Señor, hasta agotar la riqueza de la frase, o hasta que su contenido inunde tu alma. Si no sucede esto, proseguir leyendo muy despacio, asumiendo y cordializando con el significado de lo que lees. Parar de vez en cuando. Volver atrás para repetir y revivir las expresiones más significantes. Si en un momento dado te parece que puedes abandonar el apoyo de la lectura, déjala y permite al Espíritu Santo manifestarse dentro de ti con expresiones espontáneas e inspiradas. Esta modalidad es fácil y eficaz siempre, y especialmente para dar los primeros pasos, o en días de sequedad, aridez, o dispersión mental o la agitación de la vida.

(Ver P. Ignacio Larrañaga, en el manual "Encuentro", Ed. Paulinas)

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: media hora.
- Rezar con confianza: "Señor, yo creo, pero aumenta mi fe".

SILENCIO EVANGÉLICO

SILENCIO MENTAL

(No pensar y no juzgar)

+

SILENCIO DE LOS LABIOS

(No murmurar y no hablar)

+

SILENCIO DEL CORAZÓN

(Desapropiación y Abandono)

*"Callar por Dios y por el prójimo,
es amar a Dios y al prójimo."*

**Salva la Oración,
y la Oración te Salva**

Actitudes de Amor

(Para vivir cada día, de 1Cor 13,4-7)

- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| 1º Paciente. | 9º No toma en cuenta el mal. |
| 2º Servicial. | 10º No se alegra de la injusticia. |
| 3º No es envidioso. | 11º Se alegra con la verdad. |
| 4º No es jactancioso. | 12º Todo lo excusa. |
| 5º No se engríe. | 13º Todo lo cree. |
| 6º Es decoroso. | 14º Todo lo espera. |
| 7º No busca su interés. | 15º Todo lo soporta. |
| 8º No se irrita. | |

Orientaciones prácticas

1. Si al orar, sientas sueño, ponte de pie, cuerpo recto y los talones juntos.
2. Si sientes sequedad o aridez, piensa que puede ser pruebas divinas o emergencias de la naturaleza. No hagas violencia para "sentir". Ten: paciencia: acepta con paz lo que tú no puedas solucionar. Perseverancia: sigue orando aunque no sientas nada. Esperanza: todo pasará; mañana será mejor.
3. Nunca olvides que la vida con Dios es vida de fe. Y la fe no es sentir sino saber. No es emoción sino convicción. No es evidencia sino certeza.
4. Para orar necesitas método, orden, disciplina y flexibilidad, pues el Espíritu Santo viene cuando quiere. Uno se estanca en la oración por falta de método.
5. Ilusión, que se desvanece, no; esperanza, que permanece, sí. Esfuerzo, sí, violencia, no. Una agitación por sentir devoción sensible fatiga y desaliento.
6. Piensa que Dios es gratuidad, y su pedagogía para con nosotros es desconcertante; por eso, en la oración no hay lógica humana: a tales esfuerzos, tales resultados. Al contrario, normalmente no habrá proporción entre tus esfuerzos en la oración y los "resultados". La cosa es así, y acéptala con paz.
7. La oración es relación con Dios. Relación es movimiento de las energías mentales, un movimiento de adhesión a Dios. Es, pues, normal que se produzca en el alma emoción o entusiasmo. Pero, ¡cuidado!, es imprescindible que ese estado emotivo quede controlado por el sosiego y la serenidad.
8. La visitación divina, durante la oración, puede producirse en cualquier momento: al comienzo, en medio, al fin; en todo tiempo o en ningún momento. En este último caso, ten cuidado de no dejarte llevar por el desaliento y la impaciencia. Al contrario, relaja los nervios, abandónate, y continúa orando.
9. Te quejas: rezo pero no se nota en mi vida. Para llevar la oración a la vida, primero: sintetiza la oración de la mañana en una frase simple (ejemplo: "¿Qué haría Jesús en mi lugar?"), y recuérdatela en cada nueva circunstancia del día. Y segundo: cuando llegue una contrariedad o prueba, despierta y toma conciencia de que tienes que sentir, reaccionar y actuar como Jesús.
10. No pretendas cambiar tu vida, te basta con mejorar; o ser humilde, te basta con hacer actos de humildad; o ser virtuoso, te basta con hacer actos de virtud. Ser virtuoso es actuar como Jesús. Con las recaídas no te asustes, es actuar según tus rasgos negativos, y reaccionaras así cuando estés descuidado o desprevenido. Es normal. Ten paciencia. Por eso procura no estar desprevenido, sino despierto, y trata de actuar según los impulsos de Jesús.
11. Toma conciencia de que puedes muy poco. Te lo digo para animarte, para que no te desanimes cuando lleguen las recaídas. Piensa que el crecimiento en Dios es sumamente lento y lleno de contramarchas. Acepta con paz estos hechos. Después de cada recaída, levántate y anda.
12. La santidad es en estar con el Señor, y de tanto estar, su figura se graba en el alma; y luego en caminar a la luz de esa figura. Eso es la santidad.
13. Comienza con: Lectura rezada, Lectura meditada y Pequeña pedagogía. En momentos dispersos/aridez: Oración escrita, Oración auditiva y Lectura rezada.

Salmo 16

Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti;
yo digo al Señor: "Tú eres mi bien".
Los dioses y señores de la tierra no me satisfacen.
Multiplican las estatuas de dioses extraños;
no derramaré sus libaciones con mis manos,
ni tomaré sus nombres en mis labios.
El Señor es el lote de mi heredad y mi copa;
mi suerte está en tu mano:
me ha tocado un lote hermoso,
me encanta mi heredad.
Bendeciré al Señor, que me aconseja,
hasta de noche me instruye internamente.
Tengo siempre presente al Señor,
con él a mi derecha no vacilaré.
Por eso se me alegra el corazón,
se gozan mis entrañas,
y mi carne descansa serena.
Porque no me entregarás a la muerte,
ni dejarás a tu fiel conocer la corrupción.
Me enseñarás el sendero de la vida,
me saciarás de gozo en tu presencia,
de alegría perpetua a tu derecha.

Otros textos para orar:

Isaías 41,8-20 y 43,1-10. Juan 14,8-0. Salmo 23; 63; 118, 16-21

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Lectura meditada: (No es exactamente oración)

Se trata de entender lo leído, su significado, su contexto y la intención del autor sagrado (actividad intelectual). Y si aparece alguna idea que te llama la atención, para, y dale vueltas en tu mente a esa idea, ponderándola y aplícala a tu vida. Lee despacio. Es normal y conveniente que la lectura meditada acabe en oración.

Lectura meditada: (No es exactamente oración)

Escoge un texto de la Biblia, el que necesites o el texto litúrgico del día. No es recomendable el sistema de abrir al azar la Biblia, aunque sí alguna vez. Es bueno saber antes el tema a meditar. Toma la posición adecuada. Sosiégate e invoca al Espíritu Santo. Comienza a leer despacio, y trata de **entender** lo leído: el significado directo de la frase, su contexto, y la intención del autor sagrado. Aquí está la diferencia entre la lectura rezada (que se *asume* y se *vive* lo leído, es tarea del corazón) y la lectura meditada que se trata de *entender* lo leído (actividad intelectual) Sigue leyendo y entendiendo lo que lees. Si aparece alguna idea que te llama la atención, para ahí mismo y da vueltas en tu mente a esa idea; ponderala; aplícala a tu vida y saca conclusiones. Si no sucede esto (o después que sucedió), continúa con una lectura reposada, concentrada, tranquila. Si aparece un párrafo que no entiendes, vuelve atrás; haz una amplia relectura para colocarte en el contexto; y trata de entenderlo. Si en un momento dado se conmueve tu corazón y sientes ganas de orar hazlo libremente. Si no sucede esto, prosigue leyendo lentamente. Es normal y conveniente que la lectura meditada acabe en oración y que se concrete en criterios prácticos de vida para ser aplicados cada día.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Vive con paz los Silencios de Dios, en los momentos buenos y malos.

Salmos para orar

Salmos que expresan confianza, abandono, intimidad, nostalgia y anhelo de Dios: 3, 4, 15, 16, 17, 22, 24, 26, 30, 35, 38, 41, 50, 55, 61, 62, 68, 70, 83, 89, 90, 102, 117, 122, 125, 129, 130, 138, 142.

Salmos que expresan el asombro y la admiración ante frente a la contemplación de la Creación con el sentido de gozo personal y gloria a Dios: 8, 18, 28, 64, 88, 91, 103.

Salmos que expresan alabanza, exaltación, acción de gracias: 3, 66, 91, 112, 134, 135, 144, 146, 148, 149, 150.

Salmos que expresan la fugacidad de la vida frente a la eternidad de Dios: 38, 89, 92, 101, 102, 134, 138.

Oración de San Francisco ante el Crucifijo de San Damián

¡Oh alto y glorioso Dios!
ilumina las tinieblas de mi corazón.
Y dame fe recta,
esperanza cierta
y caridad perfecta,
sentido y conocimiento, Señor,
para que cumpla tu santo y
veraz mandamiento.
AMÉN

Textos bíblicos para la oración

La Biblia te ayuda al diálogo con Dios. Aquí tienes algunos textos para situaciones concretas, y que pueden ser un "momento" para encontrarte con Dios.

Cuando te fallen los hombres: Salmo 27
 Cuando estés en peligro: Salmo 91
 Cuando estés sumamente abatido: Romanos 8,39
 Cuando necesites valor para desempeñar tu labor: Josué 1
 Cuando el mundo te parezca mayor que Dios: Salmo 90
 Si te domina la sociedad de consumo: Mateo 6,19-34
 Si eres muy amante de la tradición: Mateo 1 5
 Si sigues al pie de la letra la Ley: 1Timoteo 1,8-11
 Si estás buscando la felicidad: Mateo 5,1-12
 Si sientes vergüenza de tu pecado: Lucas 15,11-32
 Si quieres cumplir bien los Mandamientos: Mateo 5,21-48
 Cuando parezca que Dios te ha desamparado: Salmo 139
 Si te sientes solo o con miedo: Salmos 23-31-86-107-121-125 y Lucas 8,22-25
 Cuando estés en situación crítica y amargada: 1Cor 13
 Si estás pensando en inversiones y ganancias: Marcos 10,17-31
 Cuando estés arrastrando una gran crisis en tu vida: Salmo 46
 Cuando todas las cosas te salgan mal: Salmo 37
 Cuando tengas sentimientos de venganza: 1Pedro 3,9 y Mateo 5,38-42
 Cuando te veas dividido contigo mismo: Romanos 7
 Si te sientes irritado y de mal humor: Salmos 103 y 104
 Para entender la libertad: 1Corintios 10,23-33
 Cuando llores la muerte de un ser querido: 1Corintios 15
 Cuando tu fe y confianza en Dios se debiliten: Hebreos 11
 Cuando sientas miedo a la muerte: Apocalipsis 21 y 22
 Cuando estés alegre: Salmos 33-92-98-100-145-150; Lucas 1,46-56; Filipenses 4,4-7 e Isaías 61,10ss.
 Cuando sientes el dolor: Salmos 17-31-77-80; Mateo 5,3-12 y Juan 16,20-24
 Cuando te sientes pecador: Salmos 51-106-130; Lucas 15; 19,1-10 y Juan 8
 Si tienes necesidad de paz: Sal 4-34-46-85-131; Lucas 10,38-42; Efesios 2,14-18
 Cuando te cansas: Salmos 4-127-128 y Mateo 11,28-30
 Cuando llega la enfermedad: Salmos 6-102; Isaías 38,10-20; Mateo 26,39; Romanos 5,3-5 y Hebreos 12,1-11
 Cuando Dios te parece lejano: Salmo 139; Isaías 55,6-9 y 45,15-26; Mateo 6,25-34
 Cuando sientes la necesidad de dar gracias: Salmos 30-65-111-117-138; Lucas 17,11-19; Mateo 5, 25-27 y Colosenses 3, 12-17.
 Cuando necesitas ánimo y coraje: Salmo 139-125-144-146; Josué; 1Jeremías 1,5-10
 Cuando admiras la naturaleza: Salmo 8-104-147-148

MARÍA: UNA CREYENTE FIEL



Momentos "fáciles" para creer.

La anunciación del Ángel : Lc 1, 26-38
 La visitación a Isabel : Lc 1, 39-56
 La adoración de los pastores y de los Magos : Lc 2, 1-20
 La presentación de Jesús en el Templo, Ana y Simeón: Lc 2, 22-38
 La Boda de Canaa : Jn 2, 1-12
 La entrada triunfante de Jesús en Jerusalén : Lc 19, 28-40

Momentos "difíciles" para creer.

José y la sociedad judía : Mt 1, 18-25
 El nacimiento de Jesús en el pesebre : Lc 2, 1-7
 La profecía de Simeón : Lc 2, 33-35
 La fuga a Egipto : Mt 2, 13-15
 Cuando Jesús se pierde en el Templo : Lc 2, 41-50
 "Tu madre y tus hermanos están fuera. Mi madre y mis hermanos son los que cumplen la voluntad de mi Padre." (Mt 12, 46-50)
 La pasión y muerte de Jesús:

Animo de Jesús a Juan y María.

Muerte de Jesús.

Resurrección: ¡Han robado el cuerpo!



* Todos los textos completos en las páginas 56-59

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Lectura escuchada: Se trata de escuchar a Dios: "Qué me quiere decir el Señor a mí" por medio de su Palabra. Ten una actitud abierta, confiada, sencilla y la seguridad de que Dios te va a decir algo para tu vida. Lee muy despacio. Y en algún momento vuelve atrás y releer el texto. Y Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

Lectura escuchada:

Lo esencial en este método es tener la confianza y la certeza, en la fe, de que Dios te va a hablar, te va a decir algo a ti, aquí y ahora, para tu vida en concreto.

Lo primero, como siempre, es prepararte haciendo un pequeño silenciamiento, quedándote tranquilo y sereno.

Después invoca a Señor con tus palabras, desde tu corazón y con mucha fe. Él vendrá a ti, seguro, nunca falta.

Comienza a leer muy despacio el salmo o la lectura elegida, y busca en tu corazón lo que Dios te dice. Hazlo con gran humildad y mucha fe.

Deja que el texto hable en nombre de Dios: es Él mismo quién te quiere decir algo para tu vida. Pero se sincero a la hora de escuchar lo que te dice, no busques nada en concreto, deja que sea Él quien te hable..., y dile: ¿Señor, qué me quieres decir...?

Y luego si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Reflexiona y orar en tu corazón: DIOS ES MI PADRE, ME QUIERE incondicionalmente y ME PERDONA siempre

Otros textos para orar:

Romanos 8,28-39; Josué 1,1-9; Mateo 11,25-30;
Isaías 60,1-22; Juan 15,1-17.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,
renuévame por dentro con espíritu firme;
no me arrojes lejos de tu rostro,
no me quites tu santo espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,
afiánzame con espíritu generoso:
enseñaré a los malvados tus caminos,
los pecadores volverán a ti.

Líbrame de la sangre, oh Dios,
Dios, Salvador mío,
y cantará mi lengua tu justicia.
Señor, me abrirás los labios,
y mi boca proclamará tu alabanza.

Los sacrificios no te satisfacen:
si te ofreciera un holocausto, no lo querías.
Mi sacrificio es un espíritu quebrantado;
un corazón quebrantado y humillado,
tú no lo desprecias.

Señor, por tu bondad, favorece a Sión,
reconstruye las murallas de Jerusalén:
entonces aceptarás los sacrificios rituales,
ofrendas y holocaustos,
sobre tu altar se inmolarán novillos.

SALMO 50

Misericordia, Dios mío, por tu bondad,
por tu inmensa compasión borra mi culpa;
lava del todo mi delito,
limpia mi pecado.

Pues yo reconozco mi culpa,
tengo siempre presente mi pecado:
contra ti, contra ti solo pequé,
cometí la maldad que aborreces.

En la sentencia tendrás razón,
en el juicio resultarás inocente.
Mira, en la culpa nací,
pecador me concibió mi madre.

Te gusta un corazón sincero,
y en mi interior me inculcas sabiduría.
Rociame con el hisopo: quedaré limpio;
lávame: quedaré más blanco que la nieve.

Hazme oír el gozo y la alegría,
que se alegren los huesos quebrantados.
Aparta de mi pecado tu vista,
borra en mí toda culpa.

Yo soy la vid verdadera, y mi Padre es el viñador. Todo sarmiento que en mí no da fruto, lo corta, y todo el que da fruto, lo limpia, para que dé más fruto. Vosotros estáis ya limpios gracias a la Palabra que os he anunciado. Permaneced en mí, como yo en vosotros. Lo mismo que el sarmiento no puede dar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid; así tampoco vosotros si no permanecéis en mí. Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto; porque separados de mí no podéis hacer nada. Si alguno no permanece en mí, es arrojado fuera, como el sarmiento, y se seca; luego los recogen, los echan al fuego y arden. Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis y lo conseguiréis.

La gloria de mi Padre está en que deis mucho fruto, y seáis mis discípulos. Como el Padre me amó, yo también os he amado a vosotros; permaneced en mi amor. Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor, como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en su amor. Os he dicho esto, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea colmado.

Este es el mandamiento mío: que os améis los unos a los otros como yo os he amado. Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos. Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando. No os llamo ya siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su amo; a vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer.

No me habéis elegido vosotros a mí, sino que yo os he elegido a vosotros, y os he destinado para que vayáis y deis fruto, y que vuestro fruto permanezca; de modo que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre os lo conceda. Lo que os mando es que os améis los unos a los otros.

Juan 15, 1-17

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Salmo personalizado: Se trata de decirle, hablarle a Dios, tomando un Salmo que este escrito en "primera persona". Y con fe y humildad, desde lo profundo de tu corazón, dile al Señor esas frases: "tú a Él", y sabiendo que Él te escucha siempre. Escoge el Salmo según tu situación personal y lee despacio. Vuelve atrás y reléelo. Y Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

Gozo y Gloria a Dios ante la Creación.

Sal 9 Majestad del Señor, y dignidad del hombre

Sal 19 Alabanza al Dios creador del universo

Sal 29 Manifestación de Dios en la tempestad

Sal 47 El Señor es rey de todas las cosas

Sal 65 Solemne acción de gracias

Sal 91 A la sombra del Omnipotente

Sal 92 Alabanza al dios creador

Sal 96 El Señor, rey y juez del mundo

Otros Salmos: 89 y 104

Fugacidad de la vida frente a la eternidad de Dios.

Sal 61 Oración de un desterrado

Sal 86 Oración del pobre ante las adversidades

Sal 88 Oración de un hombre gravemente enfermo

Sal 90 Baje a nosotros la bondad del Señor

Sal 93 Gloria del Dios creador

Sal 135 Himno a Dios, realizador de maravillas

Sal 139 Dios esta en todas partes y lo ve todo

Otros Salmos: 38, 39, 40, 102, 103.

La fuga a Egipto. (Mt 2, 13-15) Después que ellos se retiraron, el Angel del Señor se apareció en sueños a José y le dijo: «Levántate, toma contigo al niño y a su madre y huye a Egipto; y estate allí hasta que yo te diga. Porque Herodes va a buscar al niño para matarle.» El se levantó, tomó de noche al niño y a su madre, y se retiró a Egipto; y estuvo allí hasta la muerte de Herodes; para que se cumpliera el oráculo del Señor por medio del profeta: De Egipto llamé a mi hijo.

Cuando Jesús se pierde en el Templo. (Lc 2, 41-50) Sus padres iban todos los años a Jerusalén a la fiesta de la Pascua. Cuando tuvo doce años, subieron ellos como de costumbre a la fiesta y, al volverse, pasados los días, el niño Jesús se quedó en Jerusalén, sin saberlo su padres. Pero creyendo que estaría en la caravana, hicieron un día de camino, y le buscaban entre los parientes y conocidos; pero al no encontrarle, se volvieron a Jerusalén en su busca. Y sucedió que, al cabo de tres días, le encontraron en el Templo sentado en medio de los maestros, escuchándoles y preguntándoles; todos los que le oían, estaban estupefactos por su inteligencia y sus respuestas. Cuando le vieron, quedaron sorprendidos, y su madre le dijo: «Hijo, ¿por qué nos has hecho esto? Mira, tu padre y yo, angustiados, te andábamos buscando.» El les dijo: «Y ¿por qué me buscabais? ¿No sabíais que yo debía estar en la casa de mi Padre? » Pero ellos no comprendieron la respuesta que les dio.

"Tu madre y tus hermanos están fuera. Mi madre y mis hermanos son los que cumplen la voluntad de mi Padre." (Mt 12, 46-50) Todavía estaba hablando a la muchedumbre, cuando su madre y sus hermanos se presentaron fuera y trataban de hablar con él. Alguien le dijo: « ¡Oye! ahí fuera están tu madre y tus hermanos que desean hablarte. » Pero él respondió al que se lo decía: « ¿Quién es mi madre y quiénes son mis hermanos? » Y, extendiendo su mano hacia sus discípulos, dijo: « Estos son mi madre y mis hermanos. Pues todo el que cumpla la voluntad de mi Padre celestial, ése es mi hermano, mi hermana y mi madre. »

La pasión y muerte de Jesús:

Ánimo de Jesús a Juan y María. (Jn 19, 25-27) Junto a la cruz de Jesús estaban su madre y la hermana de su madre, María, mujer de Clopás, y María Magdalena. Jesús, viendo a su madre y junto a ella al discípulo a quien amaba, dice a su madre: « Mujer, ahí tienes a tu hijo. » Luego dice al discípulo: « Ahí tienes a tu madre. » Y desde aquella hora el discípulo la acogió en su casa.

Muerte de Jesús. (Lc 23, 44-46) Era ya cerca de la hora sexta cuando, al eclipsarse el sol, hubo oscuridad sobre toda la tierra hasta la hora nona. El velo del Santuario se rasgó por medio y Jesús, dando un fuerte grito, dijo: « Padre, en tus manos pongo mi espíritu » y, dicho esto, expiró.

Resurrección: ¡Han robado el cuerpo! (Jn 20, 1-2) El primer día de la semana va María Magdalena de madrugada al sepulcro cuando todavía estaba oscuro, y ve la piedra quitada del sepulcro. Echa a correr y llega donde Simón Pedro y donde el otro discípulo a quien Jesús quería y les dice: « Se han llevado del sepulcro al Señor, y no sabemos dónde le han puesto. »

La entrada triunfante de Jesús en Jerusalén (Lc 19, 28-40) Y habiendo dicho esto, marchaba por delante subiendo a Jerusalén. Y sucedió que, al aproximarse a Betfagé y Betania, al pie del monte llamado de los Olivos, envió a dos de sus discípulos, diciendo: « Id al pueblo que está enfrente y, entrando en él, encontraréis un pollino atado, sobre el que no ha montado todavía ningún hombre; desatadlo y traedlo. Y si alguien os pregunta: "¿Por qué lo desatáis?", diréis esto: "Porque el Señor lo necesita." » Fueron, pues, los enviados y lo encontraron como les había dicho. Cuando desataban el pollino, les dijeron los dueños: « ¿Por qué desatáis el pollino? » Ellos les contestaron: « Porque el Señor lo necesita. » Y lo trajeron donde Jesús; y echando sus mantos sobre el pollino, hicieron montar a Jesús. Mientras él avanzaba, extendían sus mantos por el camino. Cerca ya de la bajada del monte de los Olivos, toda la multitud de los discípulos, llenos de alegría, se pusieron a alabar a Dios a grandes voces, por todos los milagros que habían visto. Decían: « Bendito el Rey que viene en nombre del Señor! Paz en el cielo y gloria en las alturas. » Algunos de los fariseos, que estaban entre la gente, le dijeron: « Maestro, reprende a tus discípulos. » Respondió: « Os digo que si éstos callan gritarán las piedras. »

José y la sociedad judía. (Mt 1, 18-25) La generación de Jesucristo fue de esta manera: Su madre, María, estaba desposada con José y, antes de empezar a estar juntos ellos, se encontró encinta por obra del Espíritu Santo. Su marido José, como era justo y no quería ponerla en evidencia, resolvió repudiarla en secreto. Así lo tenía planeado, cuando el Ángel del Señor se le apareció en sueños y le dijo: « José, hijo de David, no temas tomar contigo a María tu mujer porque lo engendrado en ella es del Espíritu Santo. Dará a luz un hijo, y tú le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados. » Todo esto sucedió para que se cumpliese el oráculo del Señor por medio del profeta: Ved que la virgen concebirá y dará a luz un hijo, y le pondrán por nombre Emmanuel, que traducido significa: « Dios con nosotros. » Despertado José del sueño, hizo como el Ángel del Señor le había mandado, y tomó consigo a su mujer. Y no la conocía hasta que ella dio a luz un hijo, y le puso por nombre Jesús.

El nacimiento de Jesús en el pesebre. (Lc 2, 1-7) Sucedió que por aquellos días salió un edicto de César Augusto ordenando que se empadronase todo el mundo. Este primer empadronamiento tuvo lugar siendo gobernador de Siria Cirino. Iban todos a empadronarse, cada uno a su ciudad. Subió también José desde Galilea, de la ciudad de Nazaret, a Judea, a la ciudad de David, que se llama Belén, por ser él de la casa y familia de David, para empadronarse con María, su esposa, que estaba encinta. Y sucedió que, mientras ellos estaban allí, se le cumplieron los días del alumbramiento, y dio a luz a su hijo primogénito, le envolvió en pañales y le acostó en un pesebre, porque no tenían sitio en el alojamiento.

La profecía de Simeón. (Lc 2, 33-35) Su padre y su madre estaban admirados de lo que se decía de él. Simeón les bendijo y dijo a María, su madre: « Este está puesto para caída y elevación de muchos en Israel, y para ser señal de contradicción - ¡y a ti misma una espada te atravesará el alma! - a fin de que queden al descubierto las intenciones de muchos corazones. »

Alabanza, exaltación y acción de gracias.

Sal 24 Entrada solemne de Dios en su templo

Sal 28 Suplica y acción de gracias

Sal 67 Que todos los pueblos alaben al Señor

Sal 92 Alabanza al Dios creador

Sal 113 Alabado sea el nombre del Señor

Sal 135 Himno a Dios, realizador de maravillas

Sal 136 Himno pascual

Sal 145 Himno a la grandeza de Dios

Sal 147 Poder y bondad de Dios

Sal 149 Alabanza del Dios creador

Sal 150 Alegría de los santos

Sal 151 Alabad al Señor

Confianza, abandono, intimidad, nostalgia y anhelo de Dios.

Sal 5 Acción de gracias

Sal 16 El Señor es el lote de mi heredad

Sal 17 Dios, esperanza del inocente perseguido

Sal 23 El buen pastor

Sal 25 Oración por toda clase de necesidades

Sal 27 Confianza ante el peligro

Sal 36 Depravación del malvado y bondad de Dios

Sal 42 Deseo del Señor y ansia de contemplar el templo

Sal 51 Misericordia, Dios mío

Sal 56 Confianza en la palabra de Dios

Sal 62 La paz en Dios

Sal 63 El alma sedienta de Dios

Sal 71 Tú, Señor, fuiste mi esperanza desde mi juventud

Sal 77 Recuerdo del pasado glorioso de Israel

Sal 84 Añoranza del Templo

Sal 90 Baje a nosotros la bondad del Señor

Sal 118 Himno de acción de gracias después de la victoria

Sal 123 El Señor, esperanza del pueblo

Sal 126 Dios, alegría y esperanza nuestra

Sal 130 LA ciudad santa de Jerusalén

Sal 131 Abandono confiado en los brazos de Dios

Sal 139 Dios esta en todas partes y lo ve todo

Sal 140 Tú eres mi refugio

Sal 143 Lamentación y súplica ante la angustia.

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Oración visual: Se toma una estampa expresiva, por ejemplo una imagen de Jesús o de María u otro motivo, estampa que exprese fuertes impresiones, como paz, mansedumbre, fortaleza... Lo importante es que a mí me diga mucho.

Toma la estampa en la mano y, después de sosegarte e invocar al Espíritu Santo, quédate quieto mirando simplemente la estampa, en su globalidad, en sus detalles.

En segundo lugar, capta como intuitivamente, con concentración y serenidad las impresiones que esa imagen evoca para ti. Qué te dice a ti esa figura.

En tercer lugar, con suma tranquilidad trasladarme mentalmente a esa imagen, como si yo fuera esa imagen, o me pusiera yo en el interior de ella. Y, reverente y quieto, hacer "mías" las impresiones que la figura despierta para mí. Y así identificado yo mentalmente con esa figura, permanecer largo rato, impregnada toda mi alma con los sentimientos de Jesús que la estampa expresa. Es así como el alma se reviste de la figura de Jesús y participa de su disposición interior.

Finalmente, en este clima interior, trasladarme mentalmente a la vida, imaginar situaciones difíciles y superarlas con los sentimientos de Jesús. Y así ser fotografía de Jesús en el mundo.

Esta modalidad se presta especialmente para personas que tienen facilidad imaginativa.

de inmensa alegría. Entraron en la casa, vieron al niño con María, su madre, y cayendo de rodillas lo adoraron; después, abriendo sus cofres, le ofrecieron regalos: oro; incienso y mirra. Y habiendo recibido en sueños un oráculo, para que no volvieran a Herodes, se marcharon a su tierra por otro camino.

La presentación de Jesús en el Templo, Ana y Simeón. (Lc 2, 22-38)

Cuando se cumplieron los días de la purificación de ellos, según la Ley de Moisés, llevaron a Jesús a Jerusalén para presentarle al Señor, como está escrito en la Ley del Señor: Todo varón primogénito será consagrado al Señor y para ofrecer en sacrificio un par de tórtolas o dos pichones, conforme a lo que se dice en la Ley del Señor. Y he aquí que había en Jerusalén un hombre llamado Simeón; este hombre era justo y piadoso, y esperaba la consolación de Israel; y estaba en él el Espíritu Santo. Le había sido revelado por el Espíritu Santo que no vería la muerte antes de haber visto al Cristo del Señor. Movido por el Espíritu, vino al Templo; y cuando los padres introdujeron al niño Jesús, para cumplir lo que la Ley prescribía sobre él, le tomó en brazos y bendijo a Dios diciendo: « Ahora, Señor, puedes, según tu palabra, dejar que tu siervo se vaya en paz; porque han visto mis ojos tu salvación, la que has preparado a la vista de todos los pueblos, luz para iluminar a los gentiles y gloria de tu pueblo Israel. » Su padre y su madre estaban admirados de lo que se decía de él. Simeón les bendijo y dijo a María, su madre: « Este está puesto para caída y elevación de muchos en Israel, y para ser señal de contradicción - ¡y a ti misma una espada te atravesará el alma! - a fin de que queden al descubierto las intenciones de muchos corazones. » Había también una profetisa, Ana, hija de Fanuel, de la tribu de Aser, de edad avanzada; después de casarse había vivido siete años con su marido, y permaneció viuda hasta los ochenta y cuatro años; no se apartaba del Templo, sirviendo a Dios noche y día en ayunos y oraciones. Como se presentase en aquella misma hora, alababa a Dios y hablaba del niño a todos los que esperaban la redención de Jerusalén. Así que cumplieron todas las cosas según la Ley del Señor, volvieron a Galilea, a su ciudad de Nazaret.

La Boda de Canaa. (Jn 2, 1-12) Tres días después se celebraba una boda en Caná de Galilea y estaba allí la madre de Jesús. Fue invitado también a la boda Jesús con sus discípulos. Y, como faltara vino, porque se había acabado el vino de la boda, le dice a Jesús su madre: « No tienen vino. » Jesús le responde: « ¿Qué tengo yo contigo, mujer? Todavía no ha llegado mi hora. » Dice su madre a los sirvientes: « Haced lo que él os diga. » Había allí seis tinajas de piedra, puestas para las purificaciones de los judíos, de dos o tres medidas cada una. Les dice Jesús: « Llenad las tinajas de agua. » Y las llenaron hasta arriba. « Sacadlo ahora, les dice, y llevadlo al maestresala. » Ellos lo llevaron. Cuando el maestresala probó el agua convertida en vino, como ignoraba de dónde era (los sirvientes, los que habían sacado el agua, sí que lo sabían), llama el maestresala al novio y le dice: « Todos sirven primero el vino bueno y cuando ya están bebidos, el inferior. Pero tú has guardado el vino bueno hasta ahora. » Así, en Caná de Galilea, dio Jesús comienzo a sus señales. Y manifestó su gloria, y creyeron en él sus discípulos. Después bajó a Cafarnaúm con su madre y sus hermanos y sus discípulos, pero no se quedaron allí muchos días.

(Ver P. Ignacio Larrañaga, en el manual "Encuentro", Ediciones Paulinas)

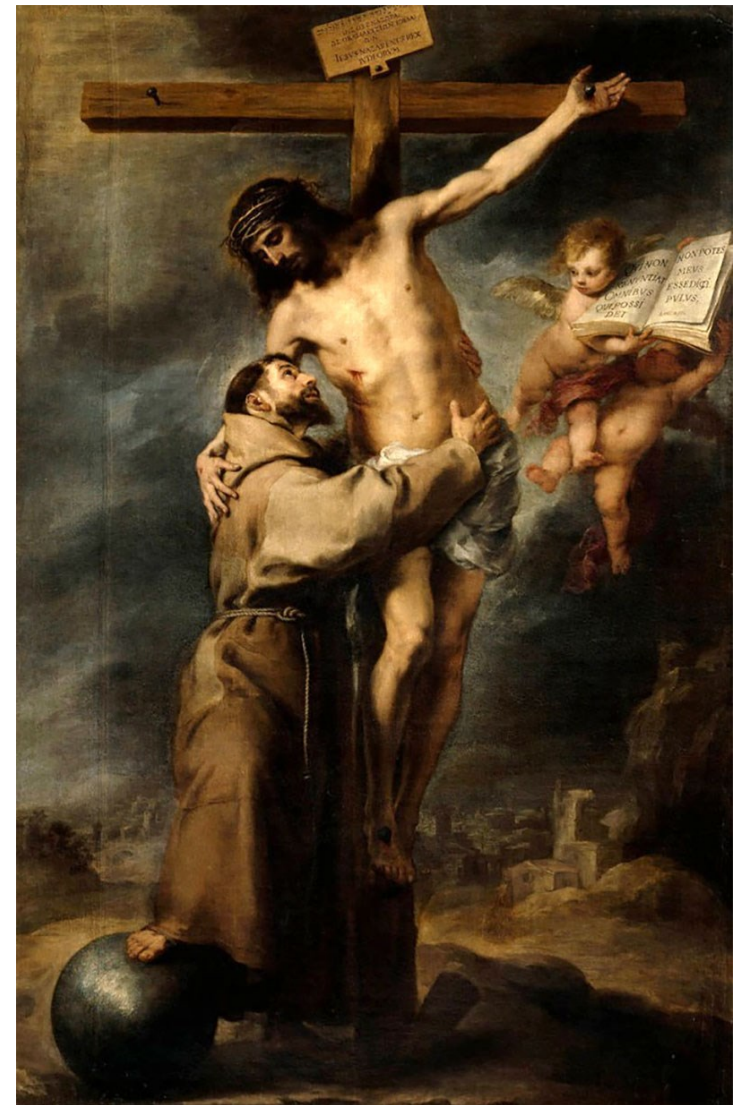
La Virgen María: Textos para meditar y orar

La anunciación del Ángel. (Lc 1, 26-38) Al sexto mes fue enviado por Dios el ángel Gabriel a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una virgen desposada con un hombre llamado José, de la casa de David; el nombre de la virgen era María. Y entrando, le dijo: «Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo.» Ella se conturbó por estas palabras, y discurría qué significaría aquel saludo. El ángel le dijo: «No temas, María, porque has hallado gracia delante de Dios; vas a concebir en el seno y vas a dar a luz un hijo, a quien pondrás por nombre Jesús. El será grande y será llamado Hijo del Altísimo, y el Señor Dios le dará el trono de David, su padre; reinará sobre la casa de Jacob por los siglos y su reino no tendrá fin.» María respondió al ángel: «¿Cómo será esto, puesto que no conozco varón?» El ángel le respondió: «El Espíritu Santo vendrá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el que ha de nacer será santo y será llamado Hijo de Dios. Mira, también Isabel, tu pariente, ha concebido un hijo en su vejez, y este es ya el sexto mes de aquella que llamaban estéril, porque ninguna cosa es imposible para Dios.» Dijo María: «He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra.» Y el ángel se fue.

La visitación a Isabel. (Lc 1, 39-45.56) En aquellos días, se levantó María y se fue con prontitud a la región montañosa, a una ciudad de Judá; entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. Y sucedió que, en cuanto oyó Isabel el saludo de María, saltó de gozo el niño en su seno, e Isabel quedó llena de Espíritu Santo; y exclamando con gran voz, dijo: «Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu seno; y ¿de dónde a mí que la madre de mi Señor venga a mí? Porque, apenas llegó a mis oídos la voz de tu saludo, saltó de gozo el niño en mi seno. (...) María permaneció con ella unos tres meses, y se volvió a su casa.

La adoración de los pastores y los Magos. (Lc 2, 8-20) Había en la misma comarca unos pastores, que dormían al raso y vigilaban por turno durante la noche su rebaño. Se les presentó el Ángel del Señor, y la gloria del Señor los envolvió en su luz; y se llenaron de temor. El ángel les dijo: «No temáis, pues os anuncio una gran alegría, que lo será para todo el pueblo: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador, que es el Cristo Señor; y esto os servirá de señal: encontraréis un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre.» Y de pronto se juntó con el ángel una multitud del ejército celestial, que alababa a Dios, diciendo: «Gloria a Dios en las alturas y en la tierra paz a los hombres en quienes él se complace.» Y sucedió que cuando los ángeles, dejándoles, se fueron al cielo, los pastores se decían unos a otros: «Vayamos, pues, hasta Belén y veamos lo que ha sucedido y el Señor nos ha manifestado.» Y fueron a toda prisa, y encontraron a María y a José, y al niño acostado en el pesebre. Al verlo, dieron a conocer lo que les habían dicho acerca de aquel niño.

Adoración de los Magos. (Mt 2, 1-2. 11-12) Unos Magos de Oriente se presentaron en Jerusalén preguntando: ¿Dónde está el Rey de los Judíos que ha nacido? Porque hemos visto salir su estrella y venimos a adorarlo. (...) Al ver la estrella, se llenaron



Métodos de Oración

Orientaciones generales

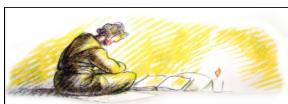
Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.
Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."
Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.
Oración final: Espontánea o rezada.

Oración escrita

Se trata de escribir aquello que quisieras decirle al Señor. Para momentos difíciles puede resultar la única manera de orar; es muy útil en tiempos de aridez o de dispersión, o en los días en que uno se siente mal por disgustos y preocupaciones, etc. Tiene la ventaja de concentrar mucho la atención; y además, también puede servirme para volver orar en días más tarde.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Medita y rezar sobre el testimonio de Amor y Entrega de Jesús.



Comenzar con Oración Auditiva

Tú me sondeas,
Tú me conoces,
Tú me amas.
Y silencio...



8. Los ladrones (Lc 23, 39-43) Jesús decía: « Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen. » Se repartieron sus vestidos, echando a suertes. Estaba el pueblo mirando; los magistrados hacían muecas diciendo: «A otros salvó; que se salve a sí mismo si él es el Cristo de Dios, el Elegido.» También los soldados se burlaban de él y, acercándose, le ofrecían vinagre y le decían: «Si tú eres el Rey de los judíos, isálvate!» Había encima de él una inscripción: «Este es el Rey de los judíos.» Uno de los malhechores colgados le insultaba: «¿No eres tú el Cristo? Pues isálvate a ti y a nosotros!» Pero el otro le respondió diciendo: «¿Es que no temes a Dios, tú que sufres la misma condena? Y nosotros con razón, porque nos lo hemos merecido con nuestros hechos; en cambio, éste nada malo ha hecho.» Y decía: «Jesús, acuérdate de mí cuando vengas con tu Reino.» Jesús le dijo: «Yo te aseguro: hoy estarás conmigo en el Paraíso.»

9. Ultrajado (Mt 27, 39-44) Los que pasaban por allí le insultaban, meneando la cabeza y diciendo: «Tú que destruyes el Santuario y en tres días lo levantas, isálvate a ti mismo, si eres Hijo de Dios, y baja de la cruz!» Igualmente los sumos sacerdotes junto con los escribas y los ancianos se burlaban de él diciendo: «A otros salvó y a sí mismo no puede salvarse. Rey de Israel es: que baje ahora de la cruz, y creeremos en él. Ha puesto su confianza en Dios; que le salve ahora, si es que de verdad le quiere; ya que dijo: "Soy Hijo de Dios."» De la misma manera le injuriaban también los salteadores crucificados con él.

10. María y Juan (Jn 19, 25-27) Junto a la cruz de Jesús estaban su madre y la hermana de su madre, María, mujer de Clopás, y María Magdalena. Jesús, viendo a su madre y junto a ella al discípulo a quien amaba, dice a su madre: «Mujer, ahí tienes a tu hijo.» Luego dice al discípulo: «Ahí tienes a tu madre.» Y desde aquella hora el discípulo la acogió en su casa.

11. Centurión (Lc 23, 47-49) Al ver el centurión lo sucedido, glorificaba a Dios diciendo: «Ciertamente este hombre era justo.» Y todas las gentes que habían acudido a aquel espectáculo, al ver lo que pasaba, se volvieron golpeándose el pecho.

5. El arresto de Jesús (Jn 18, 1-12) Dicho esto, pasó Jesús con sus discípulos al otro lado del torrente Cedrón, donde había un huerto, en el que entraron él y sus discípulos. Pero también Judas, el que le entregaba, conocía el sitio, porque Jesús se había reunido allí muchas veces con sus discípulos. Judas, pues, llega allí con la cohorte y los guardias enviados por los sumos sacerdotes y fariseos, con linternas, antorchas y armas. Jesús, que sabía todo lo que le iba a suceder, se adelanta y les pregunta: «¿A quién buscáis?» Le contestaron: «A Jesús el Nazareno.» Díceles: «Yo soy.» Judas, el que le entregaba, estaba también con ellos. Cuando les dijo: «Yo soy», retrocedieron y cayeron en tierra. Les preguntó de nuevo: «¿A quién buscáis?» Le contestaron: «A Jesús el Nazareno». Respondió Jesús: «Ya os he dicho que yo soy; así que si me buscáis a mí, dejad marchar a éstos.» Así se cumpliría lo que había dicho: «De los que me has dado, no he perdido a ninguno.»

6. Torturas (Jn 18, 19-24) El Sumo Sacerdote interrogó a Jesús sobre sus discípulos y su doctrina. Jesús le respondió: «He hablado abiertamente ante todo el mundo; he enseñado siempre en la sinagoga y en el Templo, donde se reúnen todos los judíos, y no he hablado nada a ocultas. ¿Por qué me preguntas? Pregunta a los que me han oído lo que les he hablado; ellos saben lo que he dicho.» Apenas dijo esto, uno de los guardias que allí estaba, dio una bofetada a Jesús, diciendo: «¿Así contestas al Sumo Sacerdote?» Jesús le respondió: «Si he hablado mal, declara lo que está mal; pero si he hablado bien, ¿por qué me pegas?»

7. Negaciones de Pedro (Lc 22, 54-62) Entonces le prendieron, se lo llevaron y le hicieron entrar en la casa del Sumo Sacerdote; Pedro le iba siguiendo de lejos. Habían encendido una hoguera en medio del patio y estaban sentados alrededor; Pedro se sentó entre ellos. Una criada, al verle sentado junto a la lumbre, se le quedó mirando y dijo: «Este también estaba con él.» Pero él lo negó: «¡Mujer, no le conozco!» Poco después, otro, viéndole, dijo: «Tú también eres uno de ellos.» Pedro dijo: «Hombre, no lo soy!» Pasada como una hora, otro aseguraba: «Cierto que éste también estaba con él, pues además es galileo.» Le dijo Pedro: «¡Hombre, no sé de qué hablas!» Y en aquel momento, estando aún hablando, cantó un gallo, y el Señor se volvió y miró a Pedro, y recordó Pedro las palabras del Señor, cuando le dijo: «Antes que cante hoy el gallo, me habrás negado tres veces.» Y, saliendo fuera, rompió a llorar amargamente.

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.
 Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."
 Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.
 Oración final: Espontánea o rezada.

Oración auditiva

Tomar una expresión que te llene el alma (por ejemplo "mi Dios y mi Todo") o una palabra (ejemplo "Jesús", "Señor", "Padre"). Comienza a pronunciarla, con sosiego y concentración, en voz suave, cada diez o quince segundos. Al pronunciarla, trata de asumir vivencialmente el contenido de la palabra pronunciada. Toma conciencia de que tal contenido es el Señor mismo. Comienza a percibir cómo la "presencia" encerrada en esa expresión va lenta y suavemente inundando tu corazón y tu espíritu. Ve distanciando poco a poco la repetición, dando lugar, cada vez más, al silencio. Siempre debes pronunciar la misma expresión.

Variante: Cuando aspiramos, el cuerpo queda tenso, porque se inflan los pulmones. Y cuando espiramos (expulsamos el aire de los pulmones) el cuerpo se relaja, se afloja. En esta variante aprovechamos la fase de la espiración (momento de descanso) para pronunciar esas expresiones. Así el cuerpo y el alma entran en una combinación armónica. La concentración es más fácil porque la respiración y la irrigación son excelentes. Y los resultados son muy benéficos tanto para el alma como para el cuerpo.

← Ver otras frases para orar.

(Ver P. Ignacio Larrañaga, en el manual "Encuentro", Ediciones Paulinas)

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Oración de Abandono: Es la más evangélica, liberadora y pacificadora. Ponte en actitud de entrega y dile al Padre: "Hágase tu voluntad" o "En tus manos me entrego". En un silencio en la fe. Ve depositando, en silencio y paz, tus problemas-dificultades en Dios. Si al recordar... te duele, déjalo en el Padre, y tendrás paz.

Oración de Abandono: Es la oración (y actitud) más genuinamente evangélica. La más libertadora y más pacificadora. No hay anestesia que tanto suavice las penas de la vida como un "yo me abandono en Ti". Se aconseja aprender de memoria la oración del "Abandono" para rezarla al estilo del *Padre nuestro* cuando uno se topa a cada paso con grandes o pequeñas contrariedades. Ponte en la presencia del Padre, que dispone o permite todo, en actitud de entrega. Puedes utilizar como fórmula la oración de "Abandono" u otra como: *hágase tu voluntad* o también *en tus manos me entrego*. Como disposición debes reducir a silencio la mente que tiende a rebelarse. El abandono es un homenaje de silencio en la fe. Vete depositando, pues, en silencio y paz, con una fórmula, todo aquello que te disguste: tus progenitores, aspectos de tu figura física, las enfermedades, la ancianidad, las impotencias y limitaciones, los rasgos negativos de tu personalidad, personas próximas que te desagradan, historias dolientes, memorias dolorosas, fracasos, equivocaciones... Puede ser que, al recordarlos, te duelan. Pero, al depositarlos en las manos del Padre, te visitará la paz.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Experiencia de Paz: **"Padre, hágase tu voluntad."**
 - + ¿Qué me pasa? ¿Puedo solucionarlo?:
 - Sí - Lucha con paz por solucionarlo... al 100%
 - No - Déjalo en las manos de Dios... "Hágase..."
 - + Ante cosas y hechos de la vida que no tienen solución:
"Padre, hágase tu voluntad."

escarpada del monte sobre el cual estaba edificada su ciudad, para despeñarle. Pero él, pasando por medio de ellos, se marchó.

3. Mercenarios para arrestarlo (Jn 7,32. 45ss) Se enteraron los fariseos que la gente hacía comentarios acerca de él y enviaron guardias para detenerle. Entonces él dijo: «Todavía un poco de tiempo estaré con vosotros, y me voy al que me ha enviado. Me buscaréis y no me encontraréis; y adonde yo esté, vosotros no podéis venir.» Se decían entre sí los judíos: «¿A dónde se irá éste que nosotros no le podamos encontrar? (...) El último día de la fiesta, el más solemne, Jesús puesto en pie, gritó: «Si alguno tiene sed, venga a mí, y beba el que crea en mí », como dice la Escritura: De su seno correrán ríos de agua viva. Esto lo decía refiriéndose al Espíritu que iban a recibir los que creyeran en él. Porque aún no había Espíritu, pues todavía Jesús no había sido glorificado. Muchos entre la gente, que le habían oído estas palabras, decían: « Este es verdaderamente el profeta.» Otros decían: «Este es el Cristo.» Pero otros replicaban: «¿Acaso va a venir de Galilea el Cristo? (...) Se originó, pues, una disensión entre la gente por causa de él. Algunos de ellos querían detenerle, pero nadie le echó mano. Los guardias volvieron donde los sumos sacerdotes y los fariseos. Estos les dijeron: «¿Por qué no le habéis traído?» Respondieron los guardias: «Jamás un hombre ha hablado como habla ese hombre.» Los fariseos les respondieron: «¿Vosotros también os habéis dejado embaucar? ¿Acaso ha creído en él algún magistrado o algún fariseo? Pero esa gente que no conoce la Ley son unos malditos.» (...) Y se volvieron cada uno a su casa.

4. Getsemani - Oración (Mt 26,36-46) Entonces va Jesús con ellos a una propiedad llamada Getsemaní, y dice a los discípulos: «Sentaos aquí, mientras voy allá a orar.» Y tomando consigo a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a sentir tristeza y angustia. Entonces les dice: «Mi alma está triste hasta el punto de morir; quedaos aquí y velad conmigo.» Y adelantándose un poco, cayó rostro en tierra, y suplicaba así: «Padre mío, si es posible, que pase de mí esta copa, pero no sea como yo quiero, sino como quieras tú.» Viene entonces donde los discípulos y los encuentra dormidos; y dice a Pedro: «¿Conque no habéis podido velar una hora conmigo? Velad y orad, para que no caigáis en tentación; que el espíritu está pronto, pero la carne es débil.» Y alejándose de nuevo, por segunda vez oró así: «Padre mío, si esta copa no puede pasar sin que yo la beba, hágase tu voluntad.» Volvió otra vez y los encontró dormidos, pues sus ojos estaban cargados. Los dejó y se fue a orar por tercera vez, repitiendo las mismas palabras.

Jesucristo. Textos para reflexionar y orar.

1. Multiplicación de los panes (Mt 14,13-21) Jesús, se retiró a un lugar solitario. En cuanto lo supieron las gentes, salieron tras él viniendo a pie de las ciudades. Al desembarcar, vio mucha gente, sintió compasión de ellos y curó a sus enfermos. Al atardecer se le acercaron los discípulos diciendo: «El lugar está deshabitado, y la hora es ya pasada. Despide, pues, a la gente, para que vayan a los pueblos y se compren comida.» Mas Jesús les dijo: «No tienen por qué marcharse; dadles vosotros de comer.» Dícenle ellos: «No tenemos aquí más que cinco panes y dos peces.» El dijo: «Traédmelos acá.» Y ordenó a la gente reclinarse sobre la hierba; tomó luego los cinco panes y los dos peces, y levantando los ojos al cielo, pronunció la bendición y, partiendo los panes, se los dio a los discípulos y los discípulos a la gente. Comieron todos y se saciaron, y recogieron de los trozos sobrantes doce canastos llenos. Comieron unos 5.000 hombres, sin contar mujeres y niños.

2. Hoy se cumple esta Escritura (Lc 4,21) El iba enseñando en sus sinagogas, alabado por todos. Vino a Nazaret, donde se había criado y, según su costumbre, entró en la sinagoga el día de sábado, y se levantó para hacer la lectura. Le entregaron el volumen del profeta Isaías y desenrollando el volumen, halló el pasaje donde estaba escrito: El Espíritu del Señor sobre mí, porque me ha ungido para anunciar a los pobres la Buena Nueva, me ha enviado a proclamar la liberación a los cautivos y la vista a los ciegos, para dar la libertad a los oprimidos y proclamar un año de gracia del Señor. Enrollando el volumen lo devolvió al ministro, y se sentó. En la sinagoga todos los ojos estaban fijos en él. Comenzó, pues, a decirles: «Esta Escritura, que acabáis de oír, se ha cumplido hoy.» Y todos daban testimonio de él y estaban admirados de las palabras llenas de gracia que salían de su boca. Y decían: «¿No es éste el hijo de José?» El les dijo: «Seguramente me vais a decir el refrán: Médico, cúrate a ti mismo. Todo lo que hemos oído que ha sucedido en Cafarnaúm, hazlo también aquí en tu patria.» Y añadió: «En verdad os digo que ningún profeta es bien recibido en su patria.» «Os digo de verdad: Muchas viudas había en Israel en los días de Elías, cuando se cerró el cielo por tres años y seis meses, y hubo gran hambre en todo el país; y a ninguna de ellas fue enviado Elías, sino a una mujer viuda de Sarepta de Sidón. Y muchos leprosos había en Israel en tiempos del profeta Eliseo, y ninguno de ellos fue purificado sino Naamán, el sirio.»

Oyendo estas cosas, todos los de la sinagoga se llenaron de ira; y, levantándose, le arrojaron fuera de la ciudad, y le llevaron a una altura

Oración del Abandono

Hno. C. Foucauld

Padre, me pongo en tus manos,
haz de mí lo que quieras:
sea lo que sea, te doy las gracias.

Estoy dispuesto a todo,
lo acepto todo, con tal que tu voluntad
se cumpla en mí y en todas tus criaturas.

No deseo nada más, Padre.

Te confío mi alma,
te la doy con todo el amor de que soy capaz,
porque te amo y necesito darme,
ponerme en tus manos sin medida,
con una infinita confianza,
porque tú eres mi Padre.

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Oración de contemplación.

- a) *Silencio*: Hacer vacío-silencio interior y exterior. No pensar en Nada. No sentir ni hacer. Atención a mí, en silencio y paz.
- b) *Presencia*: Atención a Dios, sin "imágenes". Mirarlo y ser mirado, amarlo y amado. Comenzar con Oración Auditiva: Tú me sondeas, Tú me conoces, Tú me amas. *Y quedarse en silencio ...*

Oración de contemplación

a) *Silencio*. Hacer vacío interior. Suspender la actividad de los sentidos. Apagar recuerdos. Desligar preocupaciones. Aislarse del mundo exterior e interior. No pensar en nada. Mejor, no pensar nada. Quedar más allá del sentir y de la acción sin fijarse en nada, sin mirar nada ni dentro ni fuera. Fuera de mí, nada. Dentro de mí, nada. ¿Qué queda? Una atención de mí mismo a mí mismo, en silencio y paz.

b) *Presencia*. Abrir la atención al Otro, en fe, como quien mira sin pensar, como quien ama y se siente amado. Evitar "figurarse" a Dios. Toda imagen o forma de Dios debe desaparecer. Es preciso "silenciar" a Dios de cuanto signifique localidad. A Dios no corresponde el verbo estar, sino el verbo ser. El es la Presencia Pura y Amante y Envolverte y Compenetrante y Omnipresente. Sólo queda un Tú para el cual yo soy una atención abierta, amorosa y sosegada. Practicar la oración auditiva hasta que la palabra "caiga" por sí misma. Quedar sin pronunciar nada con la boca, nada con la mente. Mirar y sentirse mirado. Amar y sentirse amado. DEJARSE AMAR. Frases: Tú me sondeas. Tú me conoces. Tú me amas.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Vivir una experiencia Contemplativa: No pronunciarás nada, ni mental, ni vocalmente, sino simplemente te sentirás envuelto durante todo el día, de la poderosa y amorosa Presencia de Dios.
- Durante el día sin decir nada, sólo sentirse en Dios, con Dios.
- Al acostarse, dormirse acogedoramente arropado en su Dios.

5. Por ser un día intenso en cuanto a la actividad cerebral, es conveniente que haya varios breves intervalos de descanso en que lo importante es no hacer nada, sólo descansar.

6. No puede faltar en el *Desierto* una prolongada *lectura meditada*, según el método expuesto en la segunda modalidad, utilizando los textos bíblicos, confrontando tu vida personal y apostólica con la Palabra de Dios. Unos ochenta minutos.

7. Tampoco debe faltar un sabroso y prolongado diálogo con Jesucristo, expresamente con Él. Hablar con Él como un amigo habla con otro amigo, haciendo mentalmente un paseo con Él por los caminos de la vida, solucionando las dificultades. Unos cincuenta minutos.

8. Una oración intensiva de abandono: sanar de nuevo las heridas, aceptar tanta cosa rechazada, perdonarse y perdonar, consolidar y robustecer la paz... Unos cuarenta minutos.

Ten presente las orientaciones prácticas que doy en este librito. No te pongas eufórico en las consolaciones ni deprimido en las arideces. El criterio más seguro de presencia divina es la paz. Si tienes paz, aún en plena aridez, Dios está contigo. Y recuerda cuántos *Desiertos* hacía Jesús.

Referencias Bíblicas para el Desierto

El Desierto es la peregrinación del Pueblo de Dios en busca del Rostro del Señor. Antiguo Testamento

Moisés se encuentra con Dios en el Desierto: Éxodo 3, 1-15.

Dios conduce al Pueblo de Israel a través del Desierto: Éxodo, los capítulos 14 al 20; cap. 24; Números 9, 15-24.

El Rostro del Señor conduce a Moisés por el Desierto: Éxodo 33, 7-23.

Las etapas del Desierto: Números, capítulos 10 al 14; 16; 17; 20.

Desierto, lugar de la manifestación de Dios: Éxodo, capítulo 19.

Elias se encuentra con Dios en el Desierto: I Reyes 19, 3-15.

Desierto, lugar de purificación: Números 20, 1-13.

Nuevo Testamento

Juan, el mayor de los profetas, en el Desierto: Lucas 1, 13-17; 3, 1-6;

Marcos 1, 1-8; Mateo 3, 1-13.

Jesús, el hombre del Desierto:

Treinta años de silencio y anonimato: Lucas 3, 23.

Preparación inmediata de su Misión: conducido al Desierto: Lucas 4, 1-13;

Mateo 4, 1-11; Marcos 1, 12.

Jesús se *retira a la soledad total para estar con el Padre*: Lucas 6, 12; Mateo 14, 13; Marcos 6, 46; Mateo 14, 23; Juan 6, 15; Marcos 7, 24; Lucas 9, 10; Marcos 1, 35; Mateo 6, 6; Marcos 14, 32; Mateo 17, 1; Lucas 9, 28; Mateo 26, 26; Lucas 22, 39; Marcos 9, 2; Lucas 3, 21; Lucas 4, 1-13; Lucas 9, 18; Lucas 21, 37; Lucas 4, 42; Lucas 5, 1; Lucas 11, 1.

Pablo pasa tres años de Desierto: Gálatas 1, 15-18 Juan permanece solitario en el exilio del Asia Menor: Apocalipsis 1, 9s.

COMO VIVIR UN DESIERTO

La única manera de vivificar las cosas de Dios es vivificando el corazón. Cuando el corazón se puebla de Dios, los hechos de la vida se llenan del encanto de Dios. Y el corazón se vivifica en los *Tiempos Fuertes*. Así hicieron los profetas, los santos, y, sobre todo, Cristo. *Tiempo Fuerte* significa reservar, para estar con el Señor, unos fragmentos de tiempo en el programa de las actividades, por ejemplo treinta minutos diarios; unas cuantas horas cada quince días, etc. *Tiempos Fuertes* no sólo para orar sino también para recuperar el equilibrio emocional, la unidad interior, la serenidad y la paz; porque, de otra manera, las gentes acaban por desintegrarse en la locura de la vida. Los que quieran tomar en serio la vida con Dios, necesitan integrar el sistema de los *Tiempos Fuertes* en la organización de sus actividades. Si salvas los *Tiempos Fuertes*, los *Tiempos Fuertes* te salvarán a ti, ¿de qué?, del vacío de la vida y del desencanto existencial. Si te quejas diciendo que falta tiempo, te diré que el tiempo es cuestión de preferencias; y las preferencias dependen de las prioridades. Se tiene tiempo para lo que se quiere.

Cuando se dedica al Señor un día entero (al menos unas siete horas) en silencio y soledad, a este día se le llama *Desierto*. Para hacer un *Desierto* es conveniente, casi necesario, salir del lugar en que uno vive o trabaja, y retirarse a un lugar solitario, sea campo, bosque, montaña o una Casa de Retiro. Es conveniente ir al *Desierto* en grupos pequeños (entre tres y cinco, por ejemplo) pero, una vez llegados al lugar donde van a pasar el día, es indispensable que el grupo se disperse y cada persona permanezca en completa soledad. En las últimas horas pueden reunirse para una intercomunicación fraterna y para hacer oración comunitaria. Es conveniente que cada persona lleve algo de comer, sin olvidar que el *Desierto* tiene también un cierto carácter penitencial. Sin embargo, no deben abstenerse de tomar líquido para evitar cualquiera deshidratación. En suma: *Desierto* es un tiempo fuerte dedicado a Dios en silencio, soledad y penitencia. Es conveniente disponer de un conjunto de textos bíblicos, salmos, ejercicios de relajación..., todo lo cual lo encontrarás en el presente librito. No olvidarse de llevar un cuaderno para anotar impresiones.

Pauta orientadora

1. Utiliza esta pauta con flexibilidad porque el Espíritu Santo puede tener otros planes. Debes dar un margen a la espontaneidad de la Gracia. Por ejemplo tienes que tomar con mucha libertad los minutos que asigno a cada punto.
2. Una vez que llegues al lugar donde va a transcurrir el día, comienza con una lectura rezada de salmos. Se trata de preparar y ambientar el nivel profundo de la persona, el nivel del espíritu. Unos sesenta minutos.
3. En caso de que te encuentres en estado dispersivo, prepara tu nivel periférico con ejercicios de relajación, concentración y silenciamiento. Unos treinta minutos. A lo largo del día puedes repetir estos ejercicios; pero, de entrada, es necesario conseguir un estado elemental de serenidad.
4. Diálogo personal con el Señor Dios, no necesariamente de palabras sino de interioridades, hablar con Dios, estar con Él, amar y sentirse amado. Es lo más



Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

LECTIO DIVINA Es un método para acercarse a la Palabra de Dios y penetrar mejor en su significado, es "como una escalera para subir desde la tierra hasta el cielo". Pero lo importante no es el método, sino conseguir hacer una "lectura creyente" de la Palabra. Se trata de acercarte a Dios a través de su Palabra y dejar que te muestre su voluntad. La Lectio Divina (Lectura de Dios) tiene estos 4 pasos:

1. Lectura (Lectio) Se trata de que leas y releas atenta y pausadamente el texto, aunque te suene familiar, tratando de comprender lo que dice. Verás que al leer la Palabra siempre se descubren cosas nuevas, subrayados o ecos diferentes. Siempre hay algo que focaliza tu atención y resuena con más fuerza.

2. Meditación (Meditatio) Meditar significa reflexionar, intentar responder a la siguiente pre-gunta: ¿qué me dice a mí el texto? Se trata de buscar lo que te puede estar diciendo Dios en este momento de tu vida, o cómo ilumina su Palabra tus inquietudes, preguntas,... en definitiva, de descubrir la voluntad de Dios.

3. Oración (Oratio) Una vez intuitivo lo que Dios quiere de tí, puedes entrar en diálogo sincero con Aquél que te escucha, sabe lo que necesitas y deseas. Se trata de hacer oración la voluntad de Dios: dale gracias, pídele perdón o ayuda, intercede por otros. Dialoga con El con confianza, abandonándote en sus manos y abriendo tu corazón a su presencia viva.

4. Acción (Actio) Lo que he descubierto al leer, meditar y orar, lo llevas a la vida. Se trata de convertir en acción aquello que antes ha sido contemplado. La relación con Dios siempre te lleva a la vida diaria. Siempre habrá algo que transformar, algo que hacer por ti o por los demás para que la voluntad del Señor y su Reino se hagan más presentes en nuestro mundo.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Con humildad comparte con otros tu experiencia de oración con Dios.

AYUDA PARA LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA

- Es aconsejable comenzar con un ejercicio auditivo, diciendo en voz baja una expresión sencilla y simple, como por ejemplo:

Mi Dios y mi todo.

Tu me sondeas, Tu me conoces, Tu me amas. (Sal 139)

Señor, Señor, tu eres mi Dios. (Sal 63)

Señor, hágase tu voluntad.

Señor mío y Dios mío.

Señor, Jesús, ten piedad y misericordia de mí.

Jesús, Hijo de David, ten misericordia de mí.

(Y quedarse en silencio y tranquilidad.)

Tiene que ser solamente una frase, y repetirla constantemente, hasta llegar a la gracia de la contemplación. Es decir, poco a poco llegar a estar en silencio, no decir nada con la boca ni con la mente. Pues las palabras son como "puentes" entre Dios y nosotros. Pero cuando Dios está ya en nosotros, con nosotros, no necesitamos puentes, ni palabras, ni reflexiones, etc.

Algo así como decir:

- Señor, Tu me miras y yo te miro.

- Señor, Tu me amas y yo te amo.

Y dejarnos llenar, inundar por Dios.

ORACIÓN DEL CORAZÓN

En ocasiones se ha llamado o identificado este tipo de oración con la "Oración del Corazón" o también "Oración afectiva", pues ambas pretenden estar en un silencio total y experimentar la presencia de Dios y estar con Él sin más, ayudándonos de una frase que nos acerque a Dios, y cuando estamos con Él la dejamos y seguimos con Dios.

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

ORACIÓN CONTEMPLATIVA

¿QUÉ ES LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA?

- En la vida de oración cada vez necesitamos menos palabras, y sólo buscamos la experiencia de Dios: estar con Él y en Él.
- Cuanto más simplicidad, silencio y tranquilidad mejor.
- Cuanto menos reflexión, imágenes, pensamientos mejor.
- En la contemplación no hesitamos hacer presente a Dios, pues Él ya está en mi: consciente y gratuitamente.
- Por eso es importante el silencio personal, para estar con Dios.

El contemplativo sólo quiere vivir la presencia de Dios en él, solo quiere "mirar" a Dios y ser mirado por Él.

LAS SEÑALES DE UNA ORACIÓN CONTEMPLATIVA

(S.Juan de la Cruz)

- Necesitar estar a solas con Dios, en atención serena y amorosa.
Por ejemplo: Si estoy haciendo un rato de oración de "Lectura Rezada", y de pronto siento la presencia de Dios en mi, y tengo ganas de quedarme quieto y tranquilo con Dios, sin decir nada, solamente viviendo la presencia de Dios, sin decir nada, en mi eso es ya una oración contemplativa.
- Quedarse en quietud y serenidad aunque me parezca que estoy perdiendo el tiempo. Es una aparente pasividad entre Dios y yo, sin hacer nada y sin decirnos nada, pero "nos comunicamos".
- Dejar el alma sin pensar, ni meditar, sólo una atención amorosa, pero sin darle vueltas a las cosas, a conceptos, ideas, etc.

LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA ES SILENCIO Y PRESENCIA

Silencio: Lograr el vacío interior, sin sentir nada, sin imaginar.

Dentro de mi no hay nada, y fuera de mi no hay nada.

Solo estoy yo en silencio y paz, en tranquilidad y serenidad.

Presencia: Abrir mi silencio a Dios, en este momento Dios pierde toda figura e imagen de Padre, Hijo y Espíritu Santo, de la Trinidad: solo me queda Él, que está en todo y es todo.



Oración por la Paz

Señor, hazme un instrumento de tu paz:
donde haya odio, ponga yo amor,
donde haya ofensa, ponga yo perdón,
donde haya discordia, ponga yo armonía,
donde hay error, ponga yo verdad,
donde haya duda, ponga yo la fe,
donde haya desesperación, ponga yo esperanza,
donde haya tinieblas, ponga yo la luz,
donde haya tristeza, ponga yo alegría.

Oh, Señor, que no me empeñe tanto
en ser consolado como en consolar,
en ser comprendido, como en comprender,
en ser amado, como en amar;
porque dando se recibe, olvidando se encuentra,
perdonando se es perdonado,
muriendo se resucita a la vida. Amén.

FE Y ORACIÓN

VIDA DE FE.

La fe es creer y fiarnos de Dios, al que no vemos ni podemos demostrar.

Una certeza por la fe: Dios está siempre conmigo y en mí. Nunca me abandona.

En la vida humana y espiritual, hay alti-bajos, luces-sombras, es algo normal y natural. 

¿Qué hacer?

- No puedo cambiar toda mi vida en un instante, en un día, pero sí poco a poco.
- Mi compromiso personal: "Intentarlo de verdad", con paciencia y con confianza.

Dos certezas:

- Vida cristiana es difícil para lo de "todo pecado", más fácil para "virtud y pecado"
- La persona tiene más virtudes (90%) que defectos (10%).

ORACIÓN.

En la oración es Dios quién viene a mí, y no yo, como mucho esfuerzo, a Él.

Dos certezas:

- Dios nunca falta al encuentro, siempre que se lo pedimos Él reza en nosotros.
- La oración se vive con fe, y no siempre coincide con los sentimientos y experiencias positivas o negativas.

LA ORACIÓN PARA DAR A DIOS

- Solo desde la propia experiencia de oración es desde donde podemos dar a Dios, su amor y su vida.
- Gracias al "Curso de Oración" hemos sido constituidos amigos y discípulos de Jesús por haber aprendido a orar. Por eso ahora Él nos invita a edificar y extender el reino del amor de Dios a todos.
- Para tener autoridad moral para hablar de Dios, tenemos que estar primero con Dios en la oración, en el encuentro personal.

ESTILO DE NUESTRA MISIÓN ORANTE

- No somos conquistadores, sino servidores.
- No imponiendo, sino ofreciendo la salvación.
- No polemizando, sino anunciando la Buena Noticia con alegría.
- No como doctores, sino como humildes "trabajadores" del Señor.
- No como teólogos, sino testigo del Señor y su amor.

SER TESTIGOS DE DIOS

- Los verdaderos testigos son aquellos que hablan sin hablar.
- La gente cree en ellos por lo que ven y no por lo que "dicen".
- Los testigos tienen a Dios dentro por un trato personal con Él. Y así se tiene un conocimiento experimental de Dios, no teórico.
- Para evangelizar con la oración tenemos que vivir la oración.
- Ya lo dijo Jesús: Yo soy la vid, vosotros los sarmientos, sin mí no podéis dar nada.
- Por eso de la unión vital del evangelizados (nosotros) con el primer Evangelizador (Dios) dependerá nuestra misión orante, la credibilidad de nuestro servicio orante.
- Por eso es el mismo Jesús quien nos dice a cada uno de nosotros: salgan al mundo y anuncien a todos la Buena Noticia.

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

COMPROMISO Y APOSTOLADO

LA SOCIEDAD ACTUAL

- En la sociedad actual se vive una gran competencia y ofertas de todo. También a nivel espiritual e ideológicas: la felicidad.
- Nosotros tenemos que ofrecer algo nuevo, saliendo para buscar y dar a Dios, evitando nuestra pasividad, ante otros proselitismos.
- Después de haber vivido la experiencia de Dios, en la oración, tenemos que ir por el mundo anunciado el Evangelio. Desde el testimonio de nuestra vida y acción: misioneros del Señor.

MISIONEROS DE DIOS

- Jesús es el primer enviado y misionero enviado por Dios Padre y con la fuerza del Espíritu Santo a salvar el mundo.
- Jesús envió a los Apóstoles a predicar la Salvación de Dios, por medio de la Iglesia: la Iglesia es misionera de la salvación.
- Y nosotros, miembros de la Iglesia, somos también misioneros.
- Misionero es un "enviado" para comunicar la salvación de Dios.
- La mejor misión es el verdadero testimonio de vida cristiano.
- En la oración nos hemos hecho "discípulos y amigos de Jesús".

SERVICIO APOSTÓLICO

- La razón última de nuestro servicio apostólico no es la falta de sacerdotes y dificultades apostólicas, sino por estar bautizados, por ser parte de Jesús y enviados a anunciar el evangelio.
- Cada uno de nosotros somos también los hijos amados y enviados por el Padre para la salvación de otros.

ANUNCIAR A DIOS: EL EVANGELIO

- Jesús vino a anunciar a todos el Reino de Dios, el Evangelio, la Salvación. No se quedó en un pequeño poblado y territorio, sino que fue por todas partes: necesidad de evangelizar, "tengo que..."
- De alguna forma nosotros también "tenemos que compartir a Dios con los demás.": nuestra experiencia de Dios en la oración.

Metodología:

- Antes de orar debemos prepararnos silenciando nuestro cuerpo y mente, relajando las tensiones y olvidando las preocupaciones, para dejar espacio y lugar a Dios.
- La oración empieza y es "buena" cuando invocamos a Dios: "Señor, ven y reza en mí."

Dificultades en la vida de oración: La atrofia espiritual (Lo que no se usa muere.)

- Humano: Menos ejercicio, menos vitalidad. Más ejercicio, más vitalidad.
- Espiritual: Menos oración, menos ganas de orar, más oración, más ganas de orar.
- Atrofiado satisfecho: No se reconoce enfermo espiritual. Y por eso a veces decimos que "El trabajo es oración".
- Atrofiado insatisfecho: Es aquel que sí se reconoce enfermo espiritual (autocrítica de su vida xtª)

Solución:

"QUIERO REZAR, PERO NO TENGO GANAS DE REZAR".
"REZAR SIN GANAS, PARA QUE ME VENGAN LAS GANAS DE REZAR".

¿Cómo?:

Poco a poco, con método, dedicando "Tiempos fuertes."
Tiempos fuertes = Encuentro personal y exclusivo con Dios.
Problema de prioridad, escala de valores: 1º Dios, 2º Yo, y 3º Próximo

Jesús antes de hacer o vivir algo importante se retira a orar al Padre.

*"NINGUNO TIENE EL DERECHO DE HABLAR DE DIOS,
SINO HABLA CON DIOS"*

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

ENCUENTRO CON DIOS

Este tema es el más importante de todos:

- Se trata de aprender a adorar y contemplar al Señor con el corazón y el alma pura como Jesús.
- Somos personas que necesitamos a Dios, de encontrarnos con Dios, no podemos vivir sin Dios: "Muéstrame tu rostro, Señor."

ENCUENTRO CON DIOS

- No para percibir su presencia con más claridad y sin dudas, sino más personal: yo sé que Él está conmigo, "lo siento o no".
- Es una experiencia de unión y comunicación: Dios y yo.
- La Biblia dice que Dios es Absoluto-Único, y merece la pena amarle, adorarlo por Él mismo, y no por nuestros problemas.
- Hoy lo inútil es "malo": si la oración sirve para algo, es buena. Pero si no vale para solucionar problemas es "mala-alienante".
- Evitar que la oración sea "cómoda-complaciente", y para eso me tiene que cambiar mi vida: cristificarme ("ser otro Cristo").

ESTAR CON DIOS: "A SOLAS..."

- Para conocer y amar a Dios, experimentar su amor y ayuda, tenemos que estar a solas con Él: Tu y yo. En la intimidad de nuestro corazón y espíritu, para así ser "amigos del Señor".
- Todos los textos de la Biblia hacen referencia a un encuentro con Dios en un recinto cerrado, aislado, a solas con Él.
- La oración "a solas con Dios", está muy cuestionada, se prefiere la oración comunitaria. Pero ambas se complementan.
- Es difícil mantener la atención "orante" en dos cosas: con Dios y con mis preocupaciones, actividades, etc. Es imprescindible hacer Silencio Interior y Exterior, para poder estar con Dios y no conmigo mismo, con mis cosas: Soledad-Silencio-Yo y Dios.
- El silenciamiento, no es oración sino preparación, es imprescindible para el Encuentro con Dios: "cierra los ojos para ver, y haz silencio para escuchar".
- Cuando estoy en total silencio es cuando puedo decir: Tu eres mi Dios; Padre, Tu estás conmigo; y, Yo estoy contigo.

- b) "Si comprendiéramos, no haría falta perdonar": ¿Estaré atribuirle yo a esa personas intenciones...? ¿Quién sabe si lo dijo así o ..?. Parece orgulloso, pero es tímido. Parece agresivo, pero lo hace por autodefensa; Él es el más interesado en no ser así. Pero no puede y no sabe como cambiar.
- c) "Control mental para pasar...": Dejar de pensar continuamente en esa persona o hecho, desvincularse y no seguir dándole vueltas.

Parábola del "Hijo Pródigo" Lc 15, 11-32

Un hombre tenía dos hijos; y el menor de ellos dijo al padre: Padre, dame la parte de la hacienda que me corresponde." Y él les repartió la hacienda. Pocos días después el hijo menor lo reunió todo y se marchó a un país lejano donde malgastó su hacienda viviendo como un libertino. Cuando hubo gastado todo, sobrevino un hambre extrema en aquel país, y comenzó a pasar necesidad. Entonces, fue y se ajustó con uno de los ciudadanos de aquel país, que le envió a sus fincas a apacentar puercos. Y deseaba llenar su vientre con las algarrobas que comían los puercos, pero nadie se las daba. Y entrando en sí mismo, dijo: "¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen pan en abundancia, mientras que yo aquí me muero de hambre! Me levantaré, iré a mi padre y le diré: Padre, pequé contra el cielo y ante ti. Ya no merezco ser llamado hijo tuyo, trátame como a uno de tus jornaleros. Y, levantándose, partió hacia su padre.

Estando él todavía lejos, le vió su padre y, conmovido, corrió, se echó a su cuello y le besó efusivamente.

El hijo le dijo: "Padre, pequé contra el cielo y ante ti; ya no merezco ser llamado hijo tuyo.

Pero el padre dijo a sus siervos: Traed aprisa el mejor vestido y vestidle, ponedle un anillo en su mano y unas sandalias en los pies. Traed el novillo cebado, matadlo, y comamos y celebremos una fiesta, porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado. Y comenzaron la fiesta. (...)

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

EL PERDÓN DE DIOS: SIEMPRE

1. EL PECADO.

- Doble realidad: Existe el bien (Dios) y el mal (Maligno).
- Doble verdad: Dios me quiere y acepta tal y como soy. Y me invita a mejorar. Tengo más virtudes y valores, que defectos y pecados.

2. EL PERDÓN DE DIOS. "Hijo pródigo" Lc 15, 12-17.

- Dios es amor y me quiere incondicionalmente.
- No pecar por no ofender a Dios, y no sólo por miedo al "castigo".
- Dios es perdón, y me perdona SIEMPRE, es "Misericordia infinita".
- Jesús murió para perdonar mis pecados, y si no me siento perdonado, le estoy diciendo: ¡Fue inútil tu muerte!
- No somos "dioses" por eso siempre pecamos: "No hago lo que quiero, sino lo que no quiero" (Rom 7, 14-17).
- Dios sólo me pide que me arrepienta y le pida perdón, y que intente de verdad vivir como buena persona y buen cristiano.

3. CELEBRACIÓN DEL PERDÓN.

- En el sacramento del Perdón recibimos: el Perdón de Dios y su Gracia (fuerza) para seguir adelante. A todos cuesta confesarnos.
- No por obligación, cumplir. Sí, por necesidad de recibir el perdón.
- Pedir perdón con humildad, con confianza y sin "justificarnos".
- La confesión es para animarnos a vivir como cristianos, tiene que ser una fiesta, y no un "sacrificio". Rezar el Salmo 51.

3. ¿CÓMO SE PUEDE PERDONAR?

- Una cosa es PERDONAR (espiritual) y otra OLVIDAR (humano-psíquico).
- Directamente con la palabra : Te perdono ...
- Indirectamente con gestos : un saludo, acercándose, etc.
- Se perdona, pero después... renace el rencor. Es normal y natural. Una herida necesita de muchas curas.
- Ejercicios de perdón:
 - a) "Con el espíritu de Jesús": Di a Jesús: Ven dentro de mi y calma mi hostilidad. Dame un corazón pobre y humilde. Y yo, ahora, junto a Ti, con tus sentimientos en mi, digo: Yo perdono, amo,

¿CÓMO ESTAR A SOLAS CON DIOS?. Nos dice Jesús:

1º Entra en tu "cuarto", en ti mismo, en tu interior ...

2º Cierra la puerta y ventanas: silenciar mi vida para poder escuchar a Dios.

3º Y vive la luz de la fe. Dándome cuenta que el "Padre está conmigo", me ama, me perdona, etc . Antes también lo estaba pero los "ruidos externos" lo tapaban. Él está siempre conmigo.

4º Adorar a Dios, pero no con muchas palabras e ideas, sino con afecto y sentimientos, desde lo más profundo de mi vida, pues el Amor de Dios es "implosivo" (explota hacía dentro).

- No es necesario decir palabras, sino saber que Dios está conmigo, y por lo tanto nosotros NOS QUEDAMOS CON ÉL.

- Es una experiencia afectiva una "circulo orante": Él me ama y yo le amo, con la máxima quietud, en un silencio adorador.

5º Cuando nos dejamos conquistar por el amor de Dios, es cuando entonces necesitamos y vivimos el "encuentro con Dios".

Francisco de Asís: "Mi Dios y mi Todo".

ADORACIÓN, EN ESPÍRITU Y VERDAD: "Tú estás conmigo"

- Lo verdaderamente importante en la vida del cristiano es el encuentro personal con Dios, primero para vivirlo uno, y luego poder compartirlo con los demás.

LA VIDA DE ORACIÓN ES GRACIA Y NATURALEZA

- La vida de oración es una unión de la Gracia de Dios y la propia naturaleza de la persona.
- Gracia infusa (no por métodos): experiencia repentina, desproporcionada a mi formación orante, me viene de "fuera", y "marca mi vida" para siempre.
- Naturaleza: necesario método, disciplina, paciencia y perseverancia. Comenzando por el silenciamiento mental y corporal. Y recordar que el silenciamiento no es oración, es preparación.
- Y así en silencio total y por la Gracia de Dios poder decir en paz y fe: "Señor, Tu eres mi Dios", y "yo soy yo mismo contigo"; "Yo soy hijo tuyo, y Tu eres mi Padre para siempre".

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

VIDA CON DIOS

- * Nuestro curso de oración pretende crear una "Vida con Dios".
- Lo más importante es vaciarme de mi mismo, especialmente de mis cosas negativas, para ser cada vez Jesús y sus actitudes.
- Y se consigue con un proceso continuo, durante toda la vida.
- No hacerse "ilusiones fáciles", pues siempre tendré recaídas. Todos vivimos alti-bajos, avances-retrocesos. Pero lo importante es levantarse y volver a caminar con fe y ánimo. WW 
- Científicamente podemos cambiar muy poco de nuestro ADN, carácter, historia, etc. Sólo con Dios podemos mejorar (S. Pablo).
- Cuanto más presente está Dios en mi vida, menos presente estaré yo en mi mismo, con mis egoísmos y limitaciones.
- De ahí que estemos llamados a ser "santos" como Jesús. Tenemos que mirar e imitar la vida de Jesús, para ser cristianos.
- Jesús tiene que estar vivo y sensible en mí = Tiempos Fuertes.

TIEMPOS FUERTES (oración) = tiempo sólo para y con Dios.

1º. Para ser persona, con control y dueño de mi mismo.

2º. Para ser persona de Jesús, transmitir a Jesús: "tiene algo..."

"Salva la oración y la oración te salva".

La finalidad de la oración es ser testigos del amor de Dios. Se pueden dar tres tipos de experiencias en las personas:

- Se abandona la oración desde el principio: "yo no nací para esto", "es tiempo perdido", "no veo los resultados", etc.
- Mediocridad orante: se continua pero con desgana, sin ilusión.
- Se avanza y profundiza en la vida de oración y con Dios.

Enemigo de la oración: La inconstancia por la falta de "frutos" y "progresos" después de tantos años, y tantos esfuerzos. Pues lo que se pide es rapidez y eficacia, pero esto no es la oración.

CONDICIONES PARA UNA VIDA CON DIOS: Paciencia.

- A grandes esfuerzos, resultados desproporcionados o pequeños.
- Con Dios no hay lógica humana que entienda su proceder.
- A Dios no le podemos exigir, merecer, ganar, pagar, etc. Pues Dios es gratuidad y es "desconcertante" en su proceder.

MÉTODO DE SOLUCIÓN.

Despertar: ¿Puedo cambiar mi realidad? Sí ó NO.

Relativizar: Cuando un problema lo absolutizo, todo es problema.

Mi vida se convierte en esa dificultad. Esto no es justo.

Debemos dar a cada problema su justa medida e importancia.

Potenciar: Lo positivo, dones y talentos. Con realismo y humildad.

Trabajar en superarse y crecer al 100% de las posibilidades.

Dejar: Lo negativo a un lado, y no estar siempre pendiente de lo que hago mal. Vivir el SM y la PC: "El perfecto no ha nacido".

- El abandono tiene dos tiempos :

El pasado, se soluciona reconciliándose con uno mismo y su historia.

El futuro, se soluciona con sabiduría ¿puedo cambiarlo?: Sí/No.

- Debemos abandonarlo en Dios: ¡Padre, tu lo has permitido, lo acepto todo, todo está bien. Hágase tu voluntad!
- En ocasiones somos incapaces de hacer el bien (Rom 7, 14-17)
- A lo más profundo de mi ser, sólo Dios puede llegar, es el único que puede curarme de verdad.
- Tener plena confianza en la misericordia y perdón de Dios. (Salmo 50: perdón, humildad y confianza)

Oración del Abandono (Hno. C. Foucauld)

Padre, me pongo en tus manos,
haz de mí lo que quieras:
sea lo que sea, te doy las gracias.

Estoy dispuesto a todo,
lo acepto todo, con tal que tu voluntad
se cumpla en mí y en todas tus criaturas.

No deseo nada más, Padre.

Te confío mi alma,
te la doy con todo el amor de que soy capaz,
porque te amo y necesito darme,
ponerme en tus manos sin medida,
con una infinita confianza,
porque tú eres mi Padre.

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

EL ABANDONO EN DIOS

EL TRABAJO PERSONAL Y EL ABANDONO EN DIOS.

- El abandono no es pasividad, sino actividad, es reconocer, asumir y ofrecer a Dios nuestra realidad personal: un morir para vivir.
 - Lo que en nuestra vida no aceptamos se convierte en enemigo, y lo que si aceptamos se convierte en amigo.
 - Ante un problema o dificultad personal tenemos que preguntarnos: ¿Puedo cambiarlo, puedo solucionarlo? Dos respuestas posibles:
¡SÍ!: Entonces a trabajar al 100% de nuestras fuerzas y posibilidades, y con ilusión y pasión, pero con mucha paciencia.
 - ¡NO!: Hacemos "Silencio mental" (SM) y "Paz en el corazón" (PC). Es decir, abandonarlo en las manos de Dios, con confianza y amor.

SM: Un problema es tan sólo en nuestra mente: "Hace 5 años yo..." Con el SM dicho problema no nos afecta tanto, lo aceptamos, lo asumimos. Es un acto psicológico, humano.
 - PC: Cuando no podemos cambiar una realidad que afecta a nuestra vida, historia, lo mejor es dejarlo y abandonarlo en las manos de Dios: "Señor, acoge mi problema, mi ..."
Y olvidarlo totalmente, que no ocupe gran parte de mi atención, no darle vueltas sin parar.
- ¡VIDA! utilizando el Silencio Mental y la Paz en el Corazón.
¡ANGUSTIA y CULPA! por mis problemas, dificultades, etc. si no los acepto y abandono en Dios.
- Pecador sí, culpable nunca: Todos estamos influenciados por circunstancias externas, fisiológicas, físicas, biológicas, psíquicas, etc. Y por lo tanto ¿Somos realmente libres y conscientes en nuestras decisiones y acciones?
 - Lo que es pecado solamente lo sabe Dios. Pero tenemos que esforzarnos por ser fieles a nuestra fe cristiana.
 - Recordando siempre: La persona tiene más "Virtudes" (90%) que "Defectos" (10%), humana y teológicamente.
 - La vida de fe, con Dios es muy difícil para las personas negativas (todo pecado) y más fácil para las positivas-realistas (virtud-pecado).

- Dios da a unas personas experiencias extraordinarias de fe y oración; a otras oscuridad y tinieblas; a otras sensibilidad divina, pero no experiencias extraordinarias; a otras luces y sobras.
- La Vida con Dios es una convergencia-uniión entre una naturaleza humana "imprevisible" y una Gracia "desconcertante".
- Por eso el resultado de la oración es imprevisible y se tiene que aceptar con paz. La Vida con Dios es un misterio de Amor.
- El camino de Dios es de fe y no de sentimientos, hay algo de Gracia y algo de naturaleza.

SIGNO DE DIOS EN LA ORACIÓN: Paz.

- La señal de que es Dios, y no el fervor sensible, es vivir la Paz. Paz en el alma, en el interior es fruto de Dios: Él está conmigo
Impaciencia es fruto de mi "yo" egoísta"
Calma es algo exterior, superficial, muscular, nerviosa, etc.
* Puede haber paz y no calma, y puede haber calma y no paz.

MADUREZ ESPIRITUAL DE LA VIDA CON DIOS.

- Madurez Espiritual consiste en mantenerse estable ante los alti-bajos: la certeza en cuanto a la fe (Dios está conmigo); la paz en cuanto al trato con Dios (Oración); y la esperanza.
 - Inmadurez espiritual es ir de las euforias a las depresiones (alti-bajos), y decir "he conseguido o no he conseguido".
- * En la oración (Vida con Dios) haz de tu parte lo máximo que puedas, y el "resultado sensible" déjalo en las manos de Dios.
- No vivir la oración con impaciencia, con agitación interior. Un círculo peligroso: se va a la oración para vivir sensaciones fuertes, pasa el tiempo y como no llegan me impaciento; la impaciencia engendra la violencia interior; y esta engendra la fatiga mental (imposible orar); y esta engendra impotencia para orar; y esta frustración en mi vida de oración y mi vida con Dios.
 - La ilusión, tarde o temprano termina en desilusión. Por eso se necesita método, orden y disciplina para una Vida con Dios.

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

EL PADRE

Jesús nos presenta a su Padre

PREMISAS.

- Jesús es el Hijo de Dios, consustancial y sin división.
- Jesús crece en sabiduría, humanidad y divinidad.
- Jesús tiene una estructura psíquica muy sensible: me da pena, llora...
- Jesús no puede vivir sin Dios: Hombre piadoso

JESUS Y EL PADRE.

- Jesús vivió y creció en la teología judea : María se la trasmitió.
- Jesús vivió con Yahvé, y al crecer llegó al Dios-Padre.
- Jesús sufrió una transformación, 40 días en el desierto (TF), acostumbrado a la soledad.
- Jesús + intimidad con el Padre + amor + intimidad: Total cercanía entre el Padre y Jesús.
- Jesús es el único que conoce de verdad al Padre: Cercanía, perdón, amor, misericordia, etc.

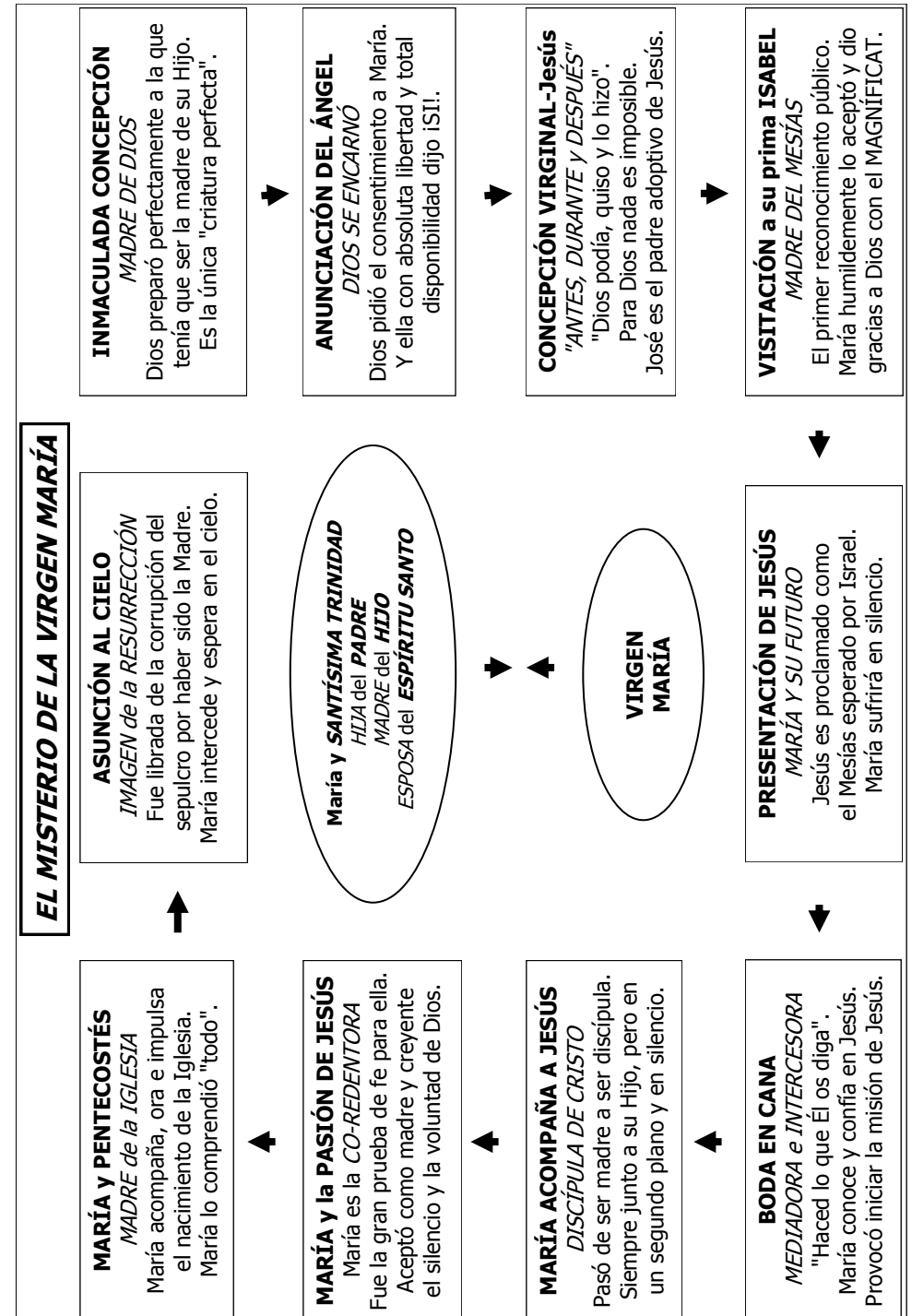
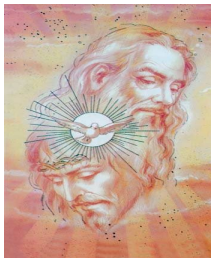
GRAN CAMBIO DE JESUS = **DIOS ES PADRE.** (amor, ternura, perdón...) "Abba" (querido papáito)

1º mandamiento: dejarse amar por Dios, Él es nuestro Padre.
(humanamente lo más es ser padre) El padre ama, protege, cuida. El hijo tiene una "infinita confianza en él".

Debemos tener una infinita confianza con nuestro DIOS-PADRE.

LA BUENA NOTICIA

LA BUENA NOTICIA DE JESÚS:
DIOS ES MI PADRE,
ME QUIERE incondicionalmente,
y ME PERDONA siempre.



VIRGEN MARÍA: NUESTRA MADRE DEL CIELO

MARÍA LA "POBRE DE DIOS".

- María fue la pobre de Dios, la servidora de Dios y de los hombres.
- María no fue la princesa, la poderosa, la que lo tenía todo fácil.
- María vivió su fe entre luces y sombras, entre certezas y dudas.
- De ser la madre de Jesús a ser su discípula, en silencio y dignidad.
- María la foto del cristiano: Bienaventuranzas. Prototipo de cristiano.
- En el Calvario hizo el acto de fe más adulto y grande de la historia.
- Ella no sabía con seguridad que Jesús era el Mesías: Pentecostés.

LA VIDA DE MARÍA: ¡HÁGASE TU VOLUNTAD!

- María siempre acepto la voluntad de Dios sobre ella, con dignidad, sin llanto, con entereza, etc.
- María cerro lo ojos humanos, para abrir los ojos de la fe.
- María vive los "silencios de Dios", la noche oscura de la fe.
- María decía: Dios, pudiste evitar..., no veo nada, no lo entiendo, no lo comprendo, pero ¡Hágase tu voluntad!
- María nos dice: ¡Seguirme en la noche oscura de la fe, fiaros de Dios en su silencio!
- El Testamento de María: "Haced lo que Él os diga" (Jn 2, 1-12)

Virgen María: una creyente fiel.

Momentos "fáciles" para creer.

La anunciación del Ángel : Lc 1, 26-38

La visitación a Isabel : Lc 1, 39-56

La adoración de los pastores y de los Magos : Lc 2, 1-20

La presentación de Jesús en el Templo, Ana y Simeón: Lc 2, 22-38

La Boda de Cana : Jn 2, 1-12

La entrada triunfante de Jesús en Jerusalén : Lc 19, 28-40

Momentos "difíciles" para creer.

José y la sociedad judía : Mt 1, 18-25

El nacimiento de Jesús en el pesebre : Lc 2, 1-7

La profecía de Simeón : Lc 2, 33-35

La fuga a Egipto : Mt 2, 13-15

Cuando Jesús se pierde en el Templo : Lc 2, 41-50

"Tu madre y tus hermanos están fuera. Mi madre y mis hermanos son los que cumplen la voluntad de mi Padre." (Mt 12, 46-50)

La pasión y muerte de Jesús:

Animo de Jesús a Juan y María.

Muerte de Jesús.

Resurrección: ¡Han robado el cuerpo!

* Textos completos en las páginas 56-59

Texto base:
"El Silencio de María",
P. Ignacio Larrañaga.

- El amor de Dios es GRATIS, es decir no por nuestros méritos, esfuerzos, sacrificios.
- Debemos evitar el pecado no por miedo al castigo, sino por fidelidad al amor que nos tiene el Padre.
- Si Dios es mi Padre ¿a quién temer? ¿culpable y angustia de que?
- Dios me ama y acepta TAL Y COMO SOY, con mi realidad e historia.
- Yo, sólo me debo dejar amar y transforma por el amor del Padre hacia mi.
- Jesús nos revela la verdadera identidad y personalidad del Padre en la parábola del "Hijo pródigo": Dios no es un juez, un policía, un castigador, sino un Padre que espera para poder perdonar.

DIOS-PADRE EN LA BIBLIA

Antiguo Testamento :

- Estoy sólo en el mundo... Yo estoy contigo, no tengas miedo... Is 41,10
- Nadie me quiere... Yo te amo mucho Is 43,4
- Soy un marginado. Dios ni sabe que existo.
- ¿Puede una madre olvidarse de su hijo? Pues aunque esto sucediera, yo nunca me olvidaría de ti. Is 49,15

Nuevo Testamento :

- Un "padre da pan y no piedras, da pescado y no culebras, a su hijo... y vosotros que sois malos...
El Padre que es bueno da cosa mejores. *¡Si lo conocierais!*
- Yo lo conozco: Pedid, llamad, tocad... El Padre os abrirá, pues antes de pedir Él ya sabe vuestras necesidades *¡Si lo conocierais!*
- ¿Qué comeremos, qué vestiremos? El Padre cuida a sus hijos... *¡Si lo conocierais!*
- Ocupados (si! Preocupados, angustiados, ansiosos !no!
Ha muerto la hija del jefe de la Sinagoga. No molestes al maestro...
Es suficiente creer, ten fe... Mc 5, 35-42. *¡Si lo conocierais!*
- El pastor que va en busca de la oreja descarriada,... cuando la encuentra da una fiesta. *¡Si lo conocierais!*
- Jesús vive como un exiliado, apátrida, solo, etc. Mi Padre está siempre conmigo. Jn 8,29; 16,32 *¡Si lo conocierais!*
- * La parábola del "Hijo pródigo" Lc 15, 12-17.

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

JESÚS, PASO HACIENDO EL BIEN

1. JESÚS NOS ENSEÑA: ¡HÁGASE TU VOLUNTAD!

- La misión de Jesús es "hacer la voluntad del Padre".
Libre y voluntariamente muere por todos.
El cristiano tiene que "imitar" a Jesús: Buscando y haciendo la voluntad de Dios.

- ¿CÓMO?:

Escuchando a Dios, y para ello es imprescindible silencio interior, con tiempo para Dios y para uno mismo.

Opción Fundamental de Vida:

- Persona: Optar por valores humanos. > Coherencia personal.
- Cristiano: Vivirlos al estilo de Jesús. > Sencillo y optimista.
- Vocacionado: Desde la propia vocación. > Confiado y valiente.



LA BUENA NOTICIA DE JESÚS:
DIOS ES MI PADRE,
ME QUIERE incondicionalmente,
y ME PERDONA siempre.

Para comprender correctamente el Evangelio distinguir entre:
Jesús Histórico: ¿Qué hizo y dijo Jesús? = Personaje histórico.
Cristo de la Fe: Misión y mensaje Jesucristo = Salvación cristiana.

LA VIDA DE JESÚS: "ENTREGA Y AYUDA"

1. Multiplicación de los panes (Mt 14,13-21)

- Está cansado de predicar a más de 5000 personas.
- + Piensa en los otros : No tienen de comer...

2. Hoy se cumple esta Escritura (Lc 4,21)

- Lo querían matar por blasfemia.
- + Pasa por medio de todos y nadie le hace daño.

3. Mercenarios para arrestarlo (Jn 7,32. 45ss)

- Sanedrín los manda. Escuchan a Jesús y dicen ¡Vámonos!
(Y ellos trabajan por dinero, sin ideales, ni moral, etc.)
- Le dicen al Sanedrín: nunca habíamos escuchado hablar así,
una Palabra con Autoridad.

CARISMAS DEL E.S.: "Kharisma" (griego) = don y regalo del E.S.

- Distintas funciones, servicios y actividades a realizar en la Iglesia.
- "Signos de los Tiempos" = el E.S. da carisma nuevos, actualizados.
- Discernir los carismas: ver si son voluntad de Dios para bien de todos.
- En el Antiguo Testamento el carisma se identifica con el Profeta.
- En el Nuevo Testamento el mayor carisma es el Amor, lo primero.
- La Iglesia: El concilio Vaticano II recupera-profundiza los C. (100 veces). La Jerarquía es un Carisma y discierne los demás C. con caridad.

DONES. Acción del E.S. en la vida del cristiano, unidos por el Amor.

De tipo intelectual.

- Ciencia: Descubrimiento de Dios en la propia vida y signos de los tiempos
- Consejo: Ilumina nuestra mente para decidir según la voluntad de Dios
- Entendimiento/Inteligencia: Comprender lo que vemos y la presencia de Dios.
- Sabiduría: Desear las cosas de Dios y profundizar en Él, la suprema felicidad.

De tipo Afectivo:

- Temor de Dios (no miedo): Asombrarse ante el amor y bondad de Dios.
- Fortaleza: Manifestación del poder de Dios en la debilidad h.: martirio.
- Piedad: Experimentar a Dios como cercano, familiar, en quien confiar.

FRUTOS. (Relacionados con las "Bienaventuranzas", Mt 5,1-12)

Para una nueva forma de amar:

- Amor de Dios: Sentirnos amados por Dios y amar a todos como Dios ama.
- Bondad: Desear toda clase de bienes para el prójimo, sin envidia.
- Benignidad: Relación afable y dulce con los demás, con amor y ternura.
- Fidelidad: El amor completo, perfecto y eterno, como Dios nos ama.

Para experimentar y descansar en Dios:

- Alegría: En toda clase de experiencia humana Dios nos ayuda y colma.
- Paz: Descansar y confiar a Dios las contrariedades de la vida: paz interior.

Para tener ayuda ante las contrariedades:

- Paciencia: Nos permite soportar las pruebas y sufrimientos.
- Mansedumbre: Soporta las adversidades con suavidad y serenidad.
- Longanimidad: Vive las pruebas confiando en los bienes y ayudas de Dios.

Para vivir con sensatez y moderación:

- Modestia: Valorar adecuadamente nuestra vida, las personas y las cosas.
- Castidad: Recto uso de la sexualidad y con un corazón limpio.
- Continencia: Castidad perfecta por el Reino de Dios y valores superiores.

* Textos completos en
las páginas 52-55

ESPÍRITU SANTO: SANTIFICADOR

PENTECOSTÉS: EFUSIÓN DEL ESPÍRITU SANTO (E.S.)

- Se revela plenamente en la Trinidad: Padre, Hijo y E.S.
- "Espíritu" (palabra hebrea "Ruah") que significa soplo aire, viento.
- Pentecostés: venida del E.S. a los discípulos y María, nace la Iglesia.
- Comprenden plenamente las Palabras de Jesús: evangelizar a todos.
- Recibimos "todos" la nueva Ley-alianza de Dios: el Amor.
- La Iglesia celebra Pentecostés diariamente: E.S. está presente.

NOMBRES. Paráclito (junto a uno, abogado), Consolador, Verdad, Promesa, Adopción, E. de Cristo, del Señor, de Dios, de Gloria

SÍMBOLOS

- Agua: nacimiento-fecundidad dada por el ES (Bautismo, costado...
- Unción: Cristo ungido por el E.S. (Confirmación, en AT ungir a reyes)
- Fuego: Energía transformadora del ES (Pentecostés, "J. traer fuego")
- Nube y Luz: Símbolos inseparables, que revela a Dios vivo y salvador
- Sello: signo indeleble de ser marcados por Dios (Baut., Confir.; Orden)
- Mano: Efusión poderosa de Dios (epiclesis antes de la Consagración)
- Dedo: Fuerza de Dios y expresión de su voluntad.
- Paloma: Venida del E.S. (Bautismo de Jesús)
- Viento: Presencia real del E.S., pero fuerte y suave a la vez.

PRESENCIA DEL E.S. EN LA VIDA CRISTIANA

- Biblia: la ha inspirado en las verdades de fe (inerrancia).
- Tradición de la Iglesia: los Santos Padres son testigos actuales.
- Magisterio: al que asiste siempre ordinario y extraordinariamente.
- Liturgia/Sacramentos: actúa por medio de las Palabras y Símbolos.
- Oración: al invocarlo Él se hace presente e intercede por nosotros.
- Carismas/Ministerios: para la edificar la Iglesia y ayudar a todos.
- Santos: donde se manifiesta la santidad y la salvación de todos.

LA ACCIÓN DEL E.S. EN LA VIDA DEL CRISTIANO.

- Nos hace participar de la vida divina de Dios, nos santifica.
- Potencia y desarrolla la vida de fe, el seguimiento de Cristo.
- Nos da la Gracia para convertirnos y mejorar en nuestra vida.
- Nos permite discernir la voluntad de Dios en la vida cotidiana.
- Nos da sus Dones y Carismas, que producen sus frutos.

GRACIAS AL E.S. PODEMOS DECIR Y LLAMAR A...:

- Dios PADRE-Abba: Experiencia de hijos de Dios, elegidos y amados.
- Jesús SEÑOR: "Señor mío y Dios mío", maestro, amigo, cercano, etc.

4. Getsemani - Oración (Mt 26,36-46)

- Sudor, tensión, sangre, angustia. Reza con la cara por tierra: Significa que está destruido.
- + Si es posible que pase este cáliz, PERO hágase tu voluntad, y no la mía



5. El arresto de Jesús (Jn 18, 1-12)

- a) Yo soy. Los mercenarios caen rostro a tierra : admirados.
- b) - El sabe que van para matarlo.
- + "Dejad a estos que se marchen..."

6. Torturas (Jn 18, 19-24)

- Hombre sin derechos humanos.
- + Un tortazo imprevisto : mucha tensión : ¿Porqué me pegas?

7. Negaciones de Pedro (Lc 22, 54-62)

- Jesús es torturado durante toda la noche.
- + Jesús busca a Pedro, piensa en él.
- Canta el gallo : Pedro recuerda y lo busca.
- Cruzan la mirada.
- Pedro llora amargamente, pero no desesperado : perdonado.



8. Los ladrones (Lc 23, 39-43)

- Jesús sigue sereno, leal (piedras, crucifixión, elevación, etc.)
- El ladrón conoce a los hombres "malos", y se vuelve loco al escuchar: "Padre, perdónalos no saben lo que hacen..."
- Jesús agonizando : Tu, hoy estarás conmigo en el paraíso.

9. Ultrajado (Mt 27, 39-44)

- Insultado y ultrajado para que perder la seguridad-serenidad.
- + "Padre, no les tengas esto en cuenta..."

10. María y Juan (Jn 19, 25-27)

- Jesús : agonizando, muriendo, etc.
- + Piensa en María y Juan : amaos, ayudaos, etc.

11. Centurión (Mt 27, 50-54)

- Jesús ha muerto.
- Centurión acostumbrado a ver morir, nunca ha visto morir con esa dignidad: "Es el Hijo de Dios".

Texto base: P. Ignacio Larrañaga, "Muéstrame tu rostro", Paulinas, Madrid.

Sugerencias y orientaciones

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Señor, ven y reza en mí."

Método: Sólo como una ayuda, no como el fin de la oración.

Oración final: Una personal y espontánea o una conocida.

1. Pequeño silenciamiento.

Toma una posición cómoda y con el cuerpo recto.

Respira tranquilo, despacio y profundamente.

Suelta todo el cuerpo hacia abajo.

(Si puedes) Sube y baja los hombros con fuerza, 3 veces.

(Si puedes) Estira los brazos moviendo los dedos, 3 veces.

Quédate quieto, tranquilo y relajado. No pienses en nada.

Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.

2. Pequeña pedagogía. (Resumen) (P. Ignacio Larrañaga)

Ten el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad.

Vive y siente que "El Señor viene a mi encuentro."

Haz una lectura muy lenta: desinteresada, sin buscar nada.

Escucha a Dios: "Qué me está diciendo el Señor."

Ante expresiones que no te dicen mucho: tranquilo y sigue.

Detente y saborea las resonancias y las sensaciones nuevas.

Los nombres propios, cámbialos por el tuyo propio.

Medita gozosamente en tu corazón la Palabra de Dios.

Aplica la Palabra a tu vida: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?

"El Señor viene y me dice, y Él haría en mi lugar ..."

3. Invocación para comenzar la oración.

Aconsejable "Invocación al Espíritu Santo", u otra personal.

4. Método de Oración.

Como ayuda, lo importante es orar.

5. Oración final.

Padrenuestro, Ave María, Gloria, etc.

Invocación al Espíritu Santo

Ven, Espíritu divino, manda tu luz desde el cielo.

Padre amoroso del pobre; don, en tus dones espléndido;
luz que penetras las almas; fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo,
tregua en el duro trabajo, brisa en las horas de fuego,
gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma, divina luz, y enriquécenos.
Mira el vacío del hombre si tú le faltas por dentro;
mira el poder del pecado cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía, sana el corazón enfermo,
lava las manchas, infunde calor de vida en el hielo,
doma el espíritu indómito, guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones según la fe de tus siervos.
Por tu bondad y tu gracia dale al esfuerzo su mérito;
salva al que busca salvarse y danos tu gozo eterno.

Amén.

Otra Invocación para comenzar la oración.

Padre Santo, ven y reza en mí.

Señor Jesús, ven y reza en mí.

Espíritu Santo, ven y reza en mí.

Trinidad Santa, ven y reza en mí.

Virgen María, ven y reza en mí.

....., ven y reza por mí.