

**TALLER
DE
ORACIÓN.**

ESQUEMA PROPUESTO

1. Introducción a la oración.
2. Técnicas de Relajación.
3. Dificultades en la oración.
4. Formas de oración.
5. Orar mi propia vida.
6. Susurros de Dios...
7. Orar con los sentidos.
8. Orar con la imagen .
9. Y al orar repetid...
10. Orar con el gesto:
11. Orar desde el Evangelio
12. Déjame que me sienta a tu lado.
13. Orar ante un icono.
14. No te pido por mí, sino por ellos.

¿QUÉ ES UN TALLER DE ORACIÓN?

Un taller de oración es donde vamos aprender a orar, a aprender a comunicarnos con el Señor. Yo creo que todos los que nos juntamos cada semana en este apartado “Taller de oración” vamos por eso a comunicarnos con el Señor, a decirle lo mismo que los Apóstoles ¡Señor enséñanos a orar!

Y cuando los discípulos le hacen esta petición a Jesús él les recita el Padrenuestro, así de simple y así de grandioso. Sin embargo, a nosotros no nos parece suficiente ¿Por qué? ¿Qué esperamos cuando rezamos?

Aunque nuestra oración es más, de tipo contemplativo, la oración vocal no tiene una categoría inferior. Los grandes maestros espirituales la valoran, la cuidan, e incluso ven en ella un modo estupendo de llegar a la contemplación. Por lo tanto es importante tenerla en un lugar privilegiado.

¿Y CÓMO PRESENTARNOS, CADA SEMANA, EN ESTE TALLER?

- Con apertura para dejarnos enseñar por Jesús a hablar con el Padre, como hablaba Él, en aquellos largos silencios de comunicación.
- Con ganas, porque la oración, aunque es un regalo de Dios, pide ilusión y esfuerzo por nuestra parte, para profundizar en ella.
- Con paciencia, porque no es tarea fácil y por mucho que nos parezca saber, siempre estaremos en un constante aprendizaje.
- Con confianza, porque sólo el Señor, es el que ora en nosotros. Jesús lo sabía bien cuando nos

“Poned y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide recibe; el que busca halla; y al que llama se le abre”(Mateo 7, 7 – 9)

¿QUÉ SE HACE EN UN TALLER DE ORACIÓN?

- Recordar los distintos métodos:
 - Oración mental.
 - Oración vocal.
 - Tiempos litúrgicos.
 - Oración personal.
 - Oración comunitaria.
 - Liturgia de las Horas.
 - Oración de repetición
- Aprender estos métodos de oración que luego nos servirían para nuestra oración personal. Y eso precisamente es lo que vamos haciendo a lo largo de estos cinco años.
- Profundizar en la oración haciéndonos conscientes, contemplando, meditando, pidiendo... cosa que, sin decirlo, vamos intentando llegar a ello.

- Aprender a orar porque esta oración luego podemos llevarla a un grupo, a una comunidad, a una parroquia...
 - Hacerla experiencia de vida. Fijándonos en que, así oraba y la experimentaba María con los apóstoles esperando la venida del Espíritu Santo. (Hechos 1, 14)
- También hemos de pedir asiduamente, al Señor y a la Madre que nos enseñasen a orar, que nos ayuden a orar y que nos lleven al compromiso personal de la oración.

UN VERDADERO ENCUENTRO CON EL SEÑOR

Para ello necesitamos:

- **Tener fe en que, de verdad, Dios está presente.-**

Él nos ha dicho: "Donde dos o tres estén reunidos en mi nombre, allí estaré yo en medio de ellos" Por eso cada vez que nos ponemos en oración renovamos nuestra fe, sentimos su presencia y nos sentimos plenamente alegres y agradecidos de su bondad.

- **Hacer dentro de nosotros un espacio para acogerlo.-**

Con frecuencia nos sentimos inundados de ajetreo y dispersión, la misma vida lo lleva consigo, por eso hemos de silenciar nuestro ser para acoger al Señor que quiere decirnos esa "palabra personal" a cada uno, haciéndonos saber que: "No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra salida de la boca de Dios"

- **Estar abiertos a la Palabra de Dios.-**

Es importante estar abiertos a las novedades de Dios sin poner obstáculos a conocerlo cada vez más y más, para así poder seguirlo y poder amarlo para que: "Al conocerlo más, le amemos más y le sirvamos más"

- **Prolongar esta apertura a los hermanos.-**

Procurar que esta unión entre nosotros sea sólida y verdadera para que nuestra fraternidad recuerde a la de los primeros cristianos, "que poniendo todo en común ayudaban a las necesidades de los demás, teniendo un solo corazón y una sola alma"

Abiertos a la Iglesia - Conscientes de nuestra pertenencia a una comunidad eclesial y juntos a la Iglesia Universal.

Procurando no quedarnos anclados y cerrados en nuestro círculo, por muy a gusto que nos sintamos.

Abriendo nuestras puertas a los demás y haciéndonos sensibles a los problemas de todas las personas lo mismo que lo hizo Jesús. Él nos lo dijo: "Para esto he venido al mundo"

- **Y todo ello ofreciendo, siempre, lo mejor de nosotros.-**

Al sentir tanto bien recibido. Tantas gracias como Dios nos regala, tantas aportaciones de los demás, tanto estímulo y tanta comprensión no podemos menos que corresponder a ello dando lo mejor de nosotros...

Pues "Lo que hemos recibido gratuitamente, gratis lo hemos de dar"

Y para terminar, en este silencio que envuelve la oración vamos a escuchar la voz del Señor que nos dice:

EL SEÑOR NOS DICE

Hoy quiero que me sientas a tu lado, quiero llegar hasta el fondo de tu propia soledad, esa soledad herida hasta lo más profundo por las incomprensiones y los golpes de la vida.

Hoy quiero decirte al corazón: "Vengo a traerte mi Paz" Vengo a enseñarte mis manos y mis pies llagados, mi costado abierto y mi corazón derrochando amor.

No hace falta que me expliques nada, ya ves que soy capaz de comprender hasta que punto puede sufrir una persona ¡Te entiendo perfectamente!

Por eso quiero acercarme a ti de puntillas, sin hacer ruido al entrar, sin molestar en tu camino... pero haciéndome cercano para que puedas compartir conmigo tus problemas.

Llora todo lo que quieras, duda si lo encuentras necesario, pero no te importe compartirme tus sentimientos, es bueno no encerrarse en sí mismo.

Aquí estoy para escucharte, para comprenderte, para ayudarte, para demostrarte que me interesa todo lo tuyo.

¡Ven! Mete tu mano en los agujeros de mis clavos, tus dedos en mi costado y observa que estas heridas son las que han sido capaces de transformar las tuyas.

1. INTRODUCCIÓN A LA ORACIÓN

¿QUÉ ES ORAR?

ALGUIEN DIJO UNA VEZ...

La oración es un camino. Orar es una gran aventura y un gran misterio que todo cristiano debería vivir con intensidad. Orar es acercarse a Dios para entablar un diálogo amoroso. Orar es amar, reír, llorar, soñar, pero también es comprometerme, responsabilizarse, confiar, esperar...

Orar no es pasar un rato tranquilo en que pienso en mis cosas, en mis problemas, en la gente que quiero. Tampoco es una receta contra la "depre", ni una "pastilla" que me permita dormir tranquilo. Orar no es pedirle a Dios que me dé lo que me toca de la "herencia", por ser su hijo; no es jugar con Dios a través del "si me apruebas los exámenes, te pongo dos velas"; Orar no consiste en buscarme justificaciones a las cosas que hago bien o mal; orar no es culpabilizarme de todo lo que pasa a mi alrededor.

Orar es querer encontrarse con Dios, es vivir por los demás; orar es huir de los falsos sueños pero vivir por la utopía del Reino de Dios; orar es desear buscar dentro para sacar fuera y compartir con los demás; orar es investigar en lo profundo de mi personalidad; orar es entregarse.

La oración es un don y una gracia que nos concede Dios y que hay que pedir insistentemente. Por ello es tan importante la disposición interna y externa. Debemos disponer toda nuestra persona para este encuentro con Dios a través de la oración. Para ello es necesario hacer como si todo dependiera de mí, pero al mismo tiempo sabiendo que todo viene de Dios.

Os animo a que poco a poco os vayáis sumergiendo en esta estupenda aventura que supone la oración. Y os aseguro que no os arrepentiréis de haberla comenzado.

NO HAY CAMINOS PARA LA ORACIÓN, LA ORACIÓN ES EL CAMINO.

FORMAS DE ORAR.

Hay multitud de maneras de orar que los cristianos utilizan para dialogar con el Señor. A continuación os pongo un listado de las mismas.

- Meditación.
- Contemplación.
- Vocal.

- Litúrgica.
- Benedictina.
- Apostólica.
- Examen.
- Con la imagen, con gestos, con símbolos.
- Petición.
- Acción de gracias.
- Intercesión.
- Con los cinco sentidos.
- De alabanza.
- Lectura espiritual.
- Leer espiritualmente la vida.
- Con los salmos.
- Carismática.

Podría seguir con la lista porque sin duda alguna, que cada vez que nos sentimos unidos en la presencia de Señor, ya estamos en oración. Lo importante no es sino la **sencillez y humildad** de corazón con que nos acercamos a Dios, para dialogar con Él. Y recuerda que no se trata de decir

muchas frases bonitas, sino que la más importante oración, es la que sinceramente sale del propio corazón.

EJERCICIO 1. NUESTRA ORACIÓN DE HOY

(Música suave)

Ponerse en presencia de Dios

- Ponte en presencia de Dios
- Date cuenta de que Él está allí; Él te mira, te conoce, te penetra con su luz
- Date cuenta de que todo esto es muy importante porque orar es unirse con Dios que está presente delante de nosotros en estos momentos...
- Si no se establece esta relación de unión con Dios, no es oración cristiana

La oración se inicia con una invocación al Espíritu Santo

- Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor.
- Envía tu Espíritu Creador. Y renueva la faz de la tierra.
- Oh Dios, que has iluminado los corazones de tus hijos con la luz del Espíritu Santo; haznos dóciles a sus inspiraciones para gustar siempre el bien y gozar de su consuelo. Por Cristo nuestro Señor. Amén.

Actos preparatorios

Acto de fe:

Señor, creo que tu estás aquí, dentro de mí. No te veo, ni te oigo, ni te siento, pero creo que sí estás realmente aquí. No hay ningún rincón de mi cuerpo o de mi alma escondido para ti, pues tu me penetras totalmente con la luz de tu inteligencia. Creo todo lo que tu me enseñas por medio de tu Palabra y por medio de la santa Iglesia Católica.

Acto de esperanza:

Confío en tí, Señor. Sé que miles de personas confían en otras cosas como dinero, prestigio, posición social, sus propias cualidades.... Pero yo confío únicamente en ti. Sé que nunca me vas a fallar y que siempre eres fiel. Espero en ti para la salvación de mi alma y que me darás todo lo necesario para alcanzar la vida eterna.

Acto de caridad:

Te amo, Señor, porque eres infinitamente amable. Quiero amarte con toda mi inteligencia, con toda mi voluntad, con todo mi corazón y con todas mis fuerzas. Quiero amarte como tú me amaste, con un amor hecho de esfuerzo y entrega. Te ofrezco esta meditación como una manifestación de mi amor. Quédate conmigo durante la meditación y durante toda mi jornada.

Acto de humildad:

Me doy cuenta, Señor, que no soy nada. Soy lo que soy delante de ti. No soy más porque los hombres me alaben, o menos porque me vituperen. Ayúdame a darme cuenta de mi miseria física, moral y espiritual. Si produzco fruto en mi vida es porque tú me das tu gracia. Perdóname mis pecados, que son muchos. He traicionado tu amor tantas veces...

Acto de entrega:

Yo me consagro una vez más a tí, Señor. Aquí tienes mi boca para hablar las palabras que Tú quieres que hable; tienes mis pies para llevarme a donde tú quieres que vaya; tienes mi mente para que piense lo que tu desees que piense. Te ofrezco mi corazón para que tú ames en mí a todos los hombres con los cuales me encuentre hoy.

Acto de gratitud:

Te agradezco, Señor, por haberme creado, por haberme llamado a la fe. Te agradezco especialmente por todas las veces que me protegiste y no me dejaste caer en pecado. Te agradezco, de antemano, el fruto que deseo sacar en esta meditación.

ORACIÓN RELAJACIÓN

Busca un lugar tranquilo. donde no temas ser interrumpido... Siéntate en una silla, ni alta. ni baja... Tu cabeza, tu cuello y tu tronco deben estar rectos. pero no rígidos... Evita toda tensión. todo afán excesivo de quererlo hacer bien... Todo debe fluir fácilmente.

Deja reposar tus manos sobre tus rodillas.... o sobre tus piernas. Si quieres. deja que tu mano izquierda abierta, descansa sobre tu mano derecha, también abierta..., y ambas. hacia abajo..., descansando sobre la parte superior de tus muslos.

Hazte consciente de algo que está enfrente de ti a la altura de tus ojos; míralo conscientemente..., pero como si tú fueras un espejo donde se refleja claramente..., sin juicios.

Ahora cierras tus ojos y diriges tu mirada hacia el interior... Baja un poco más la mirada, tu conciencia, hacia un punto interior.

Inspira lentamente..., sin forzar. Siéntete con los pulmones llenos... Al espirar, por la nariz. aflojas los hombros... Repite de nuevo: inspiras. por la nariz sin forzar... Retienes el aire un par de segundos.... y espiras aflojándote en los hombros, dejándote caer en la vertical de ti mismo hacia ese punto interior a la altura de tu vientre.

Debes permanecer siempre consciente.... desarrollando un estado de apertura.... dejando que suceda... Tú solamente "deja" que todo recupere su 'tensión' normal.

Ahora, toma conciencia de tu pierna derecha . . . No "pienses" en ella, siéntela... Tu pie derecho. dile que descansa sobre el suelo... No lo muevas... Dejas todo el cuerpo quieto... Ahora llevas la atención a tu tobillo derecho: la pantorrilla..., la rodilla..., el muslo derecho,... toma conciencia de toda tu pierna derecha... Aflójala déjala que se abra por dentro... Tú mantén sólo el contacto. Se va relajando. abriendo. cada vez está más pesada..., más pesada... Notas un pequeño hormigueo, muy agradable..., una sensación de calor que recorre toda tu pierna derecha.

Ahora toma conciencia tu pierna izquierda. El pie izquierdo se va relajando..., relajando... Afloja ahora el tobillo..., la pantorrilla..., la rodilla izquierda..., el muslo izquierdo... Hasta la altura de la cadera. Toda la pierna izquierda la sientes relajada..., pesada..., con un suave calor que quizás puedes sentir en diversas partes de tu pierna.

Toma conciencia de tus dos piernas: relajadas.... flojas..., abiertas. Cada vez más y más pesadas... Miras con una atención relajada..., como si llevaras en tus manos una linterna encendida e iluminaras cada ángulo, cada rincón de una habitación oscura. Tus dos piernas están flojas..., pesadas.... como huecas por dentro.

Ahora deja que esta serenidad se vaya extendiendo a tu bajo vientre, y en la región de la pelvis: relaja la boca del estómago..., relaja el pecho y deja que el diafragma baje.

Lleva tu atención al hombro derecho: suéltalo. Con demasiada frecuencia los hombros están tensos, como si estuvieras llevando un peso. Suéltalo..., deja que se afloje todo tu brazo derecho..., el codo... el antebrazo... Ahora afloja tu muñeca derecha..., relaja tu mano derecha..., la palma de la mano..., cada dedo... Toma conciencia de todo tu brazo derecho flojo..., pesado.... Lleno de sensaciones agradables.

Ahora suelta tu hombro izquierdo..., más. Vas dejando que tu brazo izquierdo caiga pesadamente... hasta la punta de los dedos... Mantén una conciencia difusa: no estas dormido/a, estás bien despierto/a. Te estás situando, cada vez más, dentro de ti. . ., y desde ahí miras cómo tus piernas, brazos y tronco se van adentrando en una sensación de paz, de quietud y reposo... Manténte en esta

conciencia unos segundos en esta conciencia pasiva... No haces nada: solo eres consciente de tu cuerpo en reposo... Sitúate mas y más en esta conciencia relajada..., difusa... Todo cuanto eres va quedando en una justa tensión. Será la actitud que favorezca todas tus posibilidades, la integración de todo cuanto eres.... de todas tus energías.

Pasa ahora a tu cara: deja que tu cara exprese toda la paz que vas recibiendo.

Relaja la mandíbula inferior: aflójala... Los labios permanecen suavemente cerrados... Los dientes que dan sueltos... Relajas la lengua dentro de la cavidad bucal.. . Quizás notes como fluye la saliva.

Es un efecto de la relajación, que al mismo tiempo la hace más profunda.

Ahora tu garganta se va aflojando también, como hueca por dentro. .. Mantén unos segundos la conciencia de toda tu boca y garganta relajadas .., flojas.

Ahora aflojas tu nuca: toma conciencia de la parte superior de tu espalda..., de la parte posterior de tu cabeza... Suéltalo todo a un tiempo: tu nuca se va relajando..., abriendo... La irrigación de tu cerebro se hace más fácil. más fluida.

Suelta tu frente: hasta las sienes. . . Mantén el contacto con esta zona. . ., aflójala. . . Todo se va soltando, aflojando, más y más.

Ahora los ojos: relaja los párpados.... suavízalos.. Los globos de los ojos... Tu garganta y tus ojos tienden a seguir el pensamiento y se tensan constantemente... Afloja ahora tus ojos. como si retuvieras tu mirada. sin querer "mirar" a través de tus párpados cerrados.

Ahora concéntrate en un punto central de tu cerebro: deja que, a partir de ese punto interior, todo tu cerebro se relaje..., se abra... Poco a poco irás aprendiendo a soltar desde dentro... Observa como tu cerebro se va agrandando..., relajando... Estás plenamente consciente, pero en descanso..., cada vez más dueño de si mismo/a.

Hazte consciente de todo tu cuerpo en reposo: las piernas..., el tronco..., los brazos..., el cuello..., la cara..., tu cerebro... Todavía te puedes relajar más y más... Deja que suceda... Tienes conciencia total de ti mismo/a..., relajado/a.... abierto/a a todas las posibilidades.

Manténte en esta actitud unos segundos: situado/a en esta paz..., en la armonía de ti mismo/a... Todo lo que tienes que hacer es "soltar"..., soltar... estar quieto/a..., descansar confiadamente en el ser que está en ti... Abriéndote a una nueva dimensión insospechada... Ahora hazte sólo consciente de la paz y de la armonía..., a la fuerza que se va haciendo presente... Ahora estás concentrado, llenando todo el espacio que tú eres... Dejando que el Ser se haga presente en ti... Afloja toda tensión.

No se trata sólo de liberarte de tensiones musculares... abandona también toda tensión afectiva: el misterio de Dios se está haciendo presente, mira en tu propio ser... Deja que todo cuanto eres sea... Abrete sobre ti mismo/a... siente como el Espíritu de Dios esta junto a tí... te acaricia..., te envuelve...

Observa de nuevo tu respiración: toma conciencia de cómo respiras... Deja que tu diafragma se relaje... Respira con calma... Al espirar puedes relajar tus piernas más y más... Espira... Suelta..., suelta tus piernas.... tus brazos..., tu tronco... y espalda..., tu cara... Espira de nuevo: a un tiempo vas relajando todo cuanto eres..., todo cuanto eres... Dentro de ti hay una fuerza oculta que no utilizas sino en parte muy pequeña... Conserva el sosiego y la calma... No te inquietes si durante algún tiempo es un sosiego vacío... Espera, como quien mira al fondo de un pozo esperando la subida del agua... Tener sólo un poco de calma es un gran paso hacia adelante.

Observa de nuevo tu respiración: déjate llevar por este mar casi en calma...

Observa tu cuerpo en reposo ahora eres paz.... apertura..., conciencia... Adéntrate cada vez más en ese espacio que se va ensanchando... Tú no hagas nada. . ., solamente aceptas el Ser que se hace presente cada vez más... Manténte en calma todo el tiempo que quieras.

Cuando quieras terminar el ejercicio, mantén los ojos cerrados hasta el final. . . Piensa que te vas a recuperar. . . Inspiras varias veces, aumentando la inspiración... Mueve tus manos..., tus pies..., y abre tus ojos. Mantéte en un estado interior que no dependa de las circunstancias.

Ejercicio 1 ORAR MI PROPIA VIDA.

1. Tomo conciencia de mi realidad.

Me quiero situar ante el Padre, que ha estado en mi vida hoy. Me quiero situar ante Jesús que vive y crece en mí; que me acompaña en el camino; y que a menudo no siento. Pido que la luz del Espíritu Santo me ayude a acercarme a este misterio de manera sencilla, sin buscar grandes respuestas; deseando encontrarme con Él; y así encontrar cual es mi realidad.

2. Doy gracias.

Durante un rato me paro a repasar aquellas cosas, situaciones y personas por las que tengo que dar gracias hoy. A veces es cuestión de darse cuenta de cosas cotidianas que nos suceden y no les damos mayor importancia, pero si que son importantes para nosotros.

3. Repaso brevemente que ha sucedido hoy en mi vida.

No hay que ir a buscar si ha pasado algo excepcional o lo de siempre. Podemos fijarnos en uno o en varios aspectos de los siguientes, si nos ayudan:

- Las personas con las que me he encontrado.
- Los trabajos, el estudio, las labores de casa que he realizado.
- Los acontecimientos que han sucedido en mi vida...

Y en cada uno o en el que elijamos, nos podemos parar a ver cuales han sido nuestros sentimientos, reacciones, inclinaciones, como nos hemos relacionado con las personas, si hemos vivido algún momento con especial intensidad(a veces ayuda recordar con la imaginación algún momento que haya sido especialmente significativo).

4. Ofrecer lo vivido.

En este momento le ofrecemos lo que hemos vivido al Señor. Y le manifestamos algún deseo o alguna petición o algo que queramos agradecerle.

Incluso si algo no ha salido como quisiéramos es el momento de pedir perdón y de disponer el corazón para que el Espíritu te ayude en la próxima ocasión.

5. Seguimos caminando.

Pedimos por el día de mañana, por las tareas que se nos han encomendado para mañana. Por las personas que sé que me voy a encontrar; por algún motivo especial. Nos ponemos en disposición de dejarnos sorprender por el día de mañana.

6. Oración Final:

Terminamos este rato con un Padre Nuestro, que decimos lentamente para captar la densidad de lo que decimos.

FICHA II

Susurros de Dios...

Cómo hago de vez en cuando, hoy convierto el domingo en un día de retiro, dedicando más tiempo (y un tiempo más tranquilo) a orar, meditar, leer, escribir. Comienzo haciendo caso del consejo del Señor: "Cuando quieras rezar, métete en tu cuarto, echa la llave y rézale a tu Padre" (Mt 6,6). Busco el silencio exterior y pido el silencio interior...

* ¡Fluschhh!. Primero, la cisterna del retrete; después el ruido de la ducha del vecino. Rezo con el salmista:

*Levantán los ríos su voz,
Levantán los ríos su fragor;
Pero más que las aguas caudalosas,
Más potente que el oleaje del mar,
Más potente en el cielo es el Señor(Sal 93,3-4)*

* El recio sonido del autobús me lleva a pedir: *Señor, no estés callado, en silencio, inmóvil, oh Dios(Sal 83,2)*. Recuerdo también, como no, *que el Señor envía su mensaje a la tierra y su palabra corre veloz(Sal 147,15)*. Aparece, entre tanto, otro sonido "móvil", el del ascensor que sube y baja. Jesús, ¡ sé Tú, mi único ascensor, la verdadera escalera de acceso a Dios y a los hermanos!

* Suena ahora la música del vecino, contundente "bakalao" a todo volumen. Quizá por contraposición a las suaves melodías que solemos utilizar para nuestras celebraciones religiosas(órgano, Taizé, polifonías,...), recuerdo ahora la más genuina tradición bíblica. *Aclamad a Dios, nuestra fuerza, con panderos, trompetas, cítaras, arpas, tambores, trompas, flautas, platillos sonoros y vibrantes, acompañando los vítores con bordones. ¡ Todo ser que alienta alabe al Señor! (Sal 150)*

* Los pulmones del último vecino que ha venido al bloque se desarrollan bien. Tiene solo un mes y medio, pero llora y grita con una fuerza descomunal. ¿Grito yo al Señor? ¿ Puedo hacer más las palabras del salmista: *A voz en grito clamó al Señor(Sal 142)*, *alzo mi voz gritando, alzo mi voz a Dios para que me oiga(Sal 77)*? ¿ O más bien mi rutina, monotonía y mediocridad me impiden levantar la voz?. Con todo, sabemos bien que *hasta el presente, la humanidad entera sigue lanzando un gemido universal con los dolores de su parto(Rom 8,22)*: ¡ No permitas, Señor, que mi apatía acalle este gemido, pues tu Espíritu lo pone en lo íntimo de mi ser!.

* El bebé ya se ha callado, supongo que duerme. *¿Puede una madre olvidarse de su criatura, dejar de querer al hijo de sus entrañas?.* Lo más parecido en esta tierra a la fidelidad y la ternura de Dios, es el amor de una madre. Y la condición para entrar en el Reino de Dios es hacerse como un niño, nacer de nuevo.

* El ruido penetrante del berbiquí eléctrico me lleva a "considerar como Dios trabaja y labora por mí en todas las cosas criadas sobre la faz de la tierra"; y como debo yo trabajar, qué debo ofrecer al Señor mi Dios en lo concreto de mi vida. Sin olvidar, claro está que *si el Señor no construye la casa, en vano se cansan los albañiles.*

* En estas divagaciones estoy cuando la radio, desde la calle, me anuncia el gol del Rayo. ¡Cuanta pasión pone el locutor en algo tan intrascendente! Supongo que es porque le gusta el fútbol y porque le pagan. Y yo, ¿cuánta pasión pongo en transmitir a Dios?. Quizá deba recuperar el gusto

por/con el Señor; en cierta ocasión le dijo Pedro a Jesús: *¡ qué a gusto se está aquí!*, y el mismo Padre nos recordó después: *Habéis saboreado lo bueno que es el Señor* (1 Pe 2,3). Respecto a lo del salario, es Pablo quien nos ayuda: *Todo lo considero pérdida o basura con tal de conocer a Cristo e incorporarme a Él.*

* Alguien, en casa, ha estado trabajando en el ordenador y ahora está imprimiendo con ese sonido tan peculiar y desagradable. *Vosotros sois la carta de Cristo, no escrita con tinta, sino con Espíritu de Dios vivo, no en tablas de piedra, sino en tablas de carne, en el corazón.* Y esto mismo me lleva a pedir: ¡grábame como un sello en tu corazón!

El día de retiro se va acabando. Distinto de lo esperado, pero lleno de Dios. *Ojalá escuchéis hoy su voz: " No endurezcáis el corazón".* ¿Acaso va a resultar que para escuchar la voz del Señor no hace falta tener los oídos atentos, sino el corazón tierno?

(Daniel Izuzquiza)

Ejercicio 2
ORAR CON LOS SENTIDOS.

1. Sentir a Dios:

Consiste en estar en contacto con las sensaciones de tu cuerpo. Lo importante es irse relajando y sintiendo esas sensaciones. Para ello te has de centrar en esto, y debes dejar por un momento todos los pensamientos que ocupan tu mente. Poco a poco irás produciendo la paz, la serenidad, la tranquilidad y el equilibrio.

Se trata de **sentir** esas **sensaciones**, no de pensar en ellas. Lentamente has de ir pasando de unas sensaciones a otras, pero sin prisa; déjate llevar...

Reflexiona y cae en la cuenta de que Dios es el creador de esas sensaciones. Siéntete en contacto con Dios a través de esas sensaciones.

2. Respirar a Dios:

Desde el silencio exterior e interior, la respiración nos puede ayudar mucho a la hora de relajarnos. Ha de ser una **respiración** pausada y natural, en ningún momento violenta. Consiste en tomar conciencia del paso del aire a través de tu nariz, por los pulmones...

Se trata de mantener ese ritmo de respiración: Inspiración; expiración. E ir repitiendo alguna frase tipo mantra: "Señor Jesús, ten misericordia de mí"

3. Escuchar a Dios:

Consiste en agudizar la facultad de escuchar, dar un nombre a cada sonido, escuchar la gran gama de sonidos que hay a mi alrededor; sabiendo que Dios se está manifestando a través suya, sentirme en comunión con los sonidos.

* Este ejercicio puede servir como técnica de relajación para comenzar cualquier rato de oración. Te aconsejo que lo practiques al principio con cierto rigor para que luego sea algo natural que no necesita seguir unos pasos muy precisos. A veces ayuda fijarnos solo en uno de los tres pasos.

FICHA III

Lo que vio Dios y lo que vieron los hombres.

“Hace muchos años, me enviaron a una Parroquia en un pueblo perdido de Extremadura. Durante mi primera temporada allí, me dediqué a visitar a las personas ancianas que vivían solas por si necesitaban algún tipo de ayuda que estuviera en mi mano. Y descubrí a una señora viuda que había perdido a su único hijo en un accidente de coche hacía ya tres años. Medio inválida, por la “dichosa artrosis”, como ella decía, no quería que nadie le hiciera la casa o la comida. Lo cierto es que se movía por la casa con más agilidad de la que aparentaba poseer. Aún así, yo iba todas las tardes a su casa, a la hora de la merienda y le preparaba un café, que nos tomábamos juntos sentados en su sala de estar.

La sala de estar era bastante pequeña. Prácticamente cuadrada, con una pequeña ventana en el fondo de la sala, cubierta por unos visillos azules, que prodigiosamente había tejido con sus arrugadas manos. El sol se paraba ante esos visillos pero dejaba un claro y azulado resplandor en toda la sala. Encima de la mesa y en un pequeño mueble de caoba, tenía esta buena señora centenares de fotografías, que yo imaginé eran de sus hijos.

Después de merendar nos dedicábamos a contemplar las fotos, una tras otra. Sin prisa. Ella me contaba quiénes eran y mil situaciones que le habían ocurrido. Incluso algunas de esas situaciones aparecían en algunas fotos. Durante los tres años que ella vivió, desde que yo llegué a ese pueblo, no nos dio tiempo a ver todas y cada una de las fotos que ella tenía expuestas en esa habitación. Pero, yo me había acostumbrado a esa parada diaria para contemplar una realidad vivida. Así es que, cuando ella murió, me quedé con todas las fotografías y conseguí clasificarlas y guardarlas en unos álbumes de fotos. Desde entonces todas las tardes repaso alguna de las fotografías y siempre me hablan de ella y de su historia. Así tal y como ella quería que fuese contemplada es como se la presento al Señor. Hay días que por el jaleo de la parroquia no tengo un instante para poder hacer un rato de oración, pero ese rato de contemplación de las fotografías no me lo quita nadie. Y os aseguro que me hablan como Palabra viva de Dios.”

Ejercicio 3

ORAR CON UNA IMAGEN

En nuestro mundo actual influenciado tanto por la cultura de la imagen, esta manera de orar, nos puede resultar un tanto extraña, pero también más fácil.

Nos vamos a situar ante una imagen de entre muchas que vamos a poder contemplar durante un buen rato.

No tenemos criterio ninguno para escoger. Nos pararemos ante aquella que nos haya gustado más o impactado más,...

Tras la elección nos volveremos al sitio y contemplaremos la imagen que hemos escogido. Para ello vamos a pararnos en los siguientes puntos.

1. Preparación interna.

Nos preparamos para encontrarnos con el Señor. No vamos a mirar revistas del corazón para comentarlas con mis amigos/as, vamos a ponernos delante de imágenes que nos hablan de realidad. Nos puede ayudar repetir una frase tipo "mantra" e incluso que hagamos algún ejercicio previo de relajación.

2. Contemplamos la imagen:

Miramos la imagen dejando que nos cale; vamos haciendo que entre a formar parte de nuestra vida.

3. Escuchar a la imagen:

Nos dejamos cuestionar por la situación o la persona/s que hay en esa imagen. ¿Qué nos dicen?; ¿Qué nos interpela de ella?; ¿cómo nos sentimos contemplándola?.

4. Responder a la imagen:

Le ofrecemos a Dios aquello que la imagen recoge y que nos ha tocado. Es el momento de pedir o de dar gracias a Dios por algo que nos suscite contemplar esa imagen. (Quizás si es una situación difícil o dolorosa, podemos encomendarle al Señor situaciones parecidas que conozcamos,...)

5. Revisamos la oración:

Vemos que tal nos ha ido este rato. Que es lo que me ha ayudado más; si me he encontrado con el Señor; como me quedo;...

FICHA IV Y AL ORAR REPETID...

“Un día se acercó al Señor un joven y le dijo: “Maestro, tú dices muchas veces que es necesario orar y que hay que hacerlo con frecuencia. ¿No resulta esto imposible?. La vida diaria exige muchos desplazamientos y hasta las iglesias están cerradas. ¿No ves que ni tenemos sitio, ni tiempo para orar?”.

El Señor vio que no había mala intención en la pregunta. Los ojos del chico traslucían sinceridad y candor. Por eso en un tono cariñoso le dijo: “¿Qué hacías cuando te enamoraste de Toñi?”.

“ Cantaba todo el día aquello de “ Ay mi morena, morena clara...”
¿Y que te decía tu madre?”

“ ¡Calla!. Eres más pesado que un moscardón”.

“¿Y le hacías caso?”.

“ Qué va. Cantaba en voz baja y me gustaba oírme interiormente. Así me acordaba más de aquella chica, mi primer amor...¿Pero que tiene que ver todo esto con la oración?”.

“ El amor de Dios es como un enamoramiento, o debe ser así. La oración como un canto ardiente de juventud...te metes la canción en la mente y permanece contigo todo el día si tú lo deseas...”

Hay muchas canciones que expresan nuestros sentimientos hacia Dios, unas son alegres, otras serias, de súplica algunas, tristes para los momentos de depresión, otras... Escoge la que mejor responda a tu momento o a tu ansia, y repítela unas cuantas veces como si fueras un disco rayado, hasta que le saques gusto a la melodía. Poco a poco el cerebro que dirigía tus labios se verá dirigido por ésta (a lo mejor te sorprendes cantando en voz alta) y de los labios o del cerebro pasará al corazón. Los problemas del momento te distraerán seguramente de tu súplica, algo inmediato podrá acaparar momentáneamente tu atención, la melodía entonces podrá extinguirse pero cuando la interrupción se acabe la canción volverá a tu mente y los labios la volverán a repetir y tu corazón vibrará de amor, dolor o esperanza.

El Señor no quiso decirle nada más y él entonces cogió de la mano a su chica y se marchó alegremente cantando y saltando.

El Señor dijo satisfecho a sus amigos: “Mi corazón también salta y se alegra con ellos. ¡Ojalá que lleguen a viejos cantando!...”.

Por si ayuda

En muchas ocasiones no sabemos muy bien como dirigirnos a Dios. Y nos buscamos fórmulas artificiales que repetimos sin sentir ninguna de las palabras que proclamamos.

Si en verdad queremos dirigirnos a Dios, siguiendo la oración que ya repetían nuestros padres, debemos situarnos en su presencia y dejarnos empapar de lo que otros proclamaron antes que nosotros.

Para ello la mejor manera es utilizar los salmos. Antiguamente, los judíos utilizaban los salmos como cantos de alabanza al Señor. Por eso los salmos que utilizamos en nuestras celebraciones litúrgicas deberían ser cantados y no leídos.

Un repentino en el búsqueda se necesita de Dios cuando el alma por su fuerza y oscuridad del hombre.

Pero, varias son las actitudes que podemos tomar ante este tipo de oración. Depende de nosotros y nuestra disposición, el querernos sumergir en este inmenso y profundo mundo.

Yo distingo entre dos actitudes principalmente: la del papagayo y la del camello.

El Papagayo sería aquel que repite un salmo, sin devoción ninguna, porque toca y porque así se quita de problemas. Es algo que ya está escrito, que no hay que romperse mucho la cabeza en pensar cosas nuevas. En definitiva, nos saca del apuro. Y como no, se puede hacer oración más rápido y terminar antes.

El Camello sería aquel que no se limita a repetir lo escrito. Es aquel que se deja interpelar, que en definitiva hace suyas las palabras que otros hombres y mujeres pronunciaron a Dios. Es el que se convierte en salmista, al hacer suyo el salmo. Es un rumiante. Que mastica y mastica cada palabra del salmo, para que la digestión sea agradable y pueda ser asimilada por el organismo.

Por supuesto que la actitud del camello es la que se necesita si quieres ser un salmista, que llene sus palabras de corazón y no su boca de palabras vacías.

Si uno se va educando en el rezo de los salmos, llega un día en que las palabras brotan en el transcurso de la vida, de la rutina, de forma espontánea, porque Dios ha tocado las fibras más

sensibles del corazón del orante. Entonces hay que dejarse llevar por el Espíritu, y orar incansablemente desde la propia vida.

Por último, no hay que olvidar que los salmos marcan el ritmo de los tiempos litúrgicos para la Iglesia. La oración sálmica envuelve los días y las noches. Podemos decir que mantienen el ritmo de oración de la Iglesia. Por tanto, al orar con los salmos, nos estamos uniendo a la Iglesia orante.

Ejercicio 4
ORAR CON LOS SALMOS.
SALMO EN BUSCA DEL SENTIDO PARA LA VIDA.

Como si empezara a salir de un sueño,
así me siento, Señor Jesús.
Comienzo a saborear el alba de un nuevo amanecer,
y es como la paz después de la tormenta.
Ahora sé que después de la tempestad viene la calma.
Señor Jesús, Señor del sosiego y de la serenidad,
acompañame en este nuevo camino que estreno.

Yo quiero poner mis ojos dentro.
Quiero abrir los ojos del corazón
y con "nuevos ojos de ver" mirar la luz
y buscar el bien y la belleza, la verdad y el amor,
en mi corazón escondido y silencioso.
Quiero Señor, construir mi vida desde la Vida.
Quiero levantar mi vuelo desde una libertad responsable.
Quiero hacer verdad en mi camino desde la Verdad.
Quiero Señor, vivir el amor y el servicio desde el Amor.

Te necesito, Tú que eres la Respuesta a mi búsqueda.
Señor Jesús, yo quiero un sentido para mi vida,
quiero crecer en búsqueda de razones y sentidos
para mi existencia.
Quiero encontrar el modelo de ser hombre.

Quiero Señor Jesús, orientar mi vida, darle rumbo.
Quiero saber la razón de mi origen, de donde vengo.
Quiero que el río de mi vida tenga en ti su manantial.
Quiero saber la razón de lo que haga en la vida.

Quiero saber si mi vida vale la pena vivirla.
Quiero que el sentido de mi vida seas Tú.
Quiero saber hacia dónde camino,
saber cual es el destino y la meta de mi vida.
Quiero que Tú, Señor, seas el final de mi camino.
Señor Jesús, no quiero una vida que se apoye desde fuera.
No quiero muletas que no me dejen ir lejos.
No quiero soportes que no aguanten mi libertad.
No quiero parches para mi camino,
ni caretas para mis problemas.
No quiero manos que me empujen,

No quiero quedarme en fracaso
No quiero quedarme en fracaso
mientras mi corazón se muere de hambre.

No quiero optar por la muerte, por la destrucción,
por las cosas que se acaban, por el humo de pajas.
No quiero vivir desde la superficie, desde la piel.
No quiero ser vida vacía, vida gastada.
Señor Jesús: ¡ quiero vivir con fuerza y desde dentro!
Señor Jesús, quiero pedirte fuerza para optar.

Fuerza para optar como persona, como hombre.
Fuerza para optar por una fe recia en Ti.
Fuerza para optar por la Comunidad en que vivo.
Fuerza para optar por un proyecto de vida.
Fuerza para optar por los necesitados de ayuda.
Fuerza para optar por una vida sin término.
Fuerza para optar y vivir siempre decidido a comenzar de nuevo.

Señor Jesús, abre mis ojos a la luz de tu verdad.
Abre mis ojos al corazón del hombre que trasciende.
Abre mis ojos a la bondad y a la ternura,
al perdón, a la justicia, a la fraternidad,
a la verdad, a la pureza y a la sencillez.
Señor Jesús, abre mis ojos a los valores que no se acaban.
Señor Jesús, abre mis ojos más allá de tu muerte:
a la luz y a la libertad de tu Resurrección.
Tú, Señor Jesús, estás aquí, en mi nuevo camino.
Tú, Señor Jesús, estás aquí y me ofreces tu proyecto de vida.

Yo cuento contigo: eres la respuesta a mi pregunta.
Yo cuento contigo: eres la razón de mis razones.
Yo cuento contigo: eres el ideal de hombre que yo quiero.
Yo cuento contigo: eres el proyecto que yo asumo.

"PEDID Y SE OS DARÁ, BUSCAD Y HALLAREIS."
FICHA V

Hacernos presentes a Dios. Expresar...

A veces lo que más nos cuesta en nuestra relación con los que nos rodean, es el hecho de expresar lo que sentimos ante ellos o por ellos. En unas ocasiones nos cuesta porque no tenemos lo tenemos claro. Otras porque lo tenemos muy claro pero nos da vergüenza expresarlo. En otros momentos, sabemos bien que sentimos pero no sabemos expresarlo con palabras.

En la oración nos puede suceder lo mismo. La relación con Dios es un reflejo de la relación con los hermanos y viceversa.

Para ello, antes de comenzar a caminar por este camino que yo os sugiero, os animo a que busquemos como nos situamos ante Dios y como lo expresamos.

Pero, también sabemos que tenemos muchas formas de expresar nuestros sentimientos. No sólo la palabra, sino que nuestra disposición, un gesto, un detalle,... pueden ser formas de expresar nuestra posición y nuestros sentimientos frente al otro.

No debemos olvidar que Dios es especial en esto. Nuestra manera de acercarnos a Él puede parecernos complicada en un principio, pero no nos debemos asustar.

Siempre tenemos que tener presente una doble dimensión:

Dios es un Dios fascinante, que nos anima, que nos atrae, que nos supera, que está disponible, que escucha, que nos sorprende... Por tanto para acercarnos a esta dimensión, necesitaremos ser "reverentes", es decir, descalzarnos ante su presencia (Ex 3,1-15). Ser

respetuosos. Y buscar la comunión con Él a través de la oración.

Pero, Dios también es un Dios tremendo, que nos implica más en la vida cotidiana, que nos sitúa ante ocasiones complicadas, que nos hace elegir, que nos acerca a la cruz, que nos implica con los hermanos, que nos exige coherencia, que nos compromete,... Por tanto, para acercarnos al Dios tremendo, debemos abrirnos confiados, y hacernos presentes ante El, no esquivar su mirada, ni su pregunta,... Estar abiertos activamente a su voluntad...

Ejercicio 5

ORAR CON EL GESTO.

Te ofrezco dos posibilidades para orar con el gesto, las dos son de adoración. En la primera nos vamos a situar ante Dios para poder tantear como es nuestra relación con El.

En la segunda, en cambio nos vamos a situar ante la cruz de Jesús y vamos a situarnos corporalmente para poder adorarla.

¿QUIÉN ES DIOS PARA TI?

1. Preparación externa e interna:

Pon una Biblia en el centro de la habitación y tras unos minutos de relajación, te sitúas físicamente ante la Palabra de Dios, según sea tu relación con Dios.

Te invito a que te fijes en tres cuestiones:

- Postura: de pie, de rodillas, sentado,...
- Dirección: de frente, de lado, de espalda,...
- Cercanía: alejado, a media distancia, cerca,...

2. Contemplamos la Biblia:

Tras situarte ante Dios, representado en la Biblia, recemos un Padre Nuestro, despacio, y después repites durante un rato, alguna frase como: "Aquí estoy Señor", "Vengo ante ti, Señor", etc ...Y mantienes la postura que has adoptado desde la tres orientaciones: postura, dirección y cercanía. Sé consciente que con tu postura estás expresando como te sitúas ante Dios y por tanto ya estas comunicándote con Él.

En un segundo momento, te puede ayudar preguntarte si tu relación con Jesús es distinta a la relación que tienes con Dios; y si es necesario te planteas cuál sería tu postura, si la Biblia representara a Jesús. Y sigues el mismo procedimiento que con la primera postura.

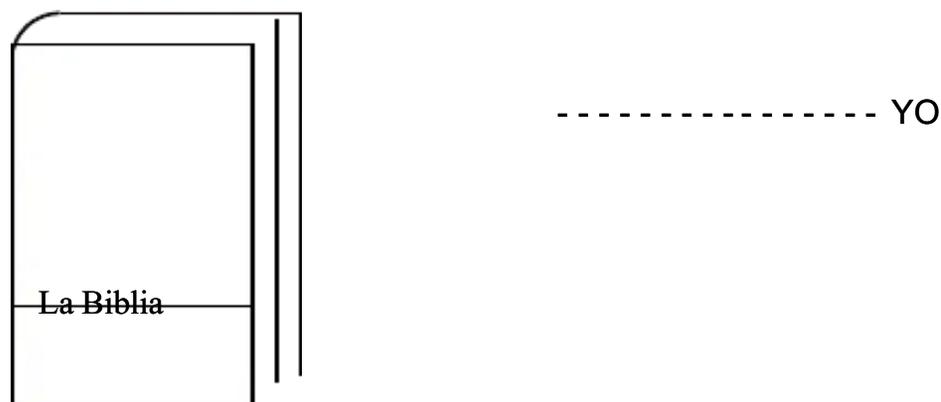
En un tercer momento, puedes pararte y recordar algún momento en que hayas tenido una experiencia más gozosa y otro en el que te hayas sentido muy lejos de Dios. Y te sitúas corporalmente de forma que expresas cómo te sentiste en esos dos momentos.

Para finalizar puedes terminar rezando otro Padre Nuestro.

3. Revisamos la oración:

Es importante que te des un tiempo para el ejercicio, y sobretodo que después del mismo, examines como te has situado y porqué.

Si apuntas en un cuaderno como te ha ido, que has sentido, y como te sientes después, te puede ayudar mucho sobretodo de cara a seguir dando pasos en este camino de la Oración.



(Será interesante poner en común porqué me he situado delante de la Biblia de esa manera y que sentimientos he vivido durante el rato de oración, primero al elegir la postura y después cuando lo he llevado a cabo.)

II. ADORACIÓN DE LA CRUZ

1. Preparación interna:

Canto: "No os pido más que le miréis." Y nos vamos relajando. Somos conscientes de la presencia de la cruz tendida en el suelo donde está Jesús clavado por el sufrimiento de tantas personas.

2. Composición de lugar:

Está la cruz tendida en el suelo. Es la cruz con la que hemos formado nuestro pecado y que ahora está formada por nuestra savia nueva. Ahora vamos a contemplar a Cristo en esa cruz.

3. Adoración de la cruz:

La adoración de la cruz se va a dividir en siete partes que corresponden a las siete palabras que Jesús pronunció en la cruz. En cada palabra, debes ir cambiando tu postura frente a la cruz, de manera que con el gesto de tu cuerpo, estés expresando como te sientes y te sitúas ante lo concreto que recoge esa palabra.

PRIMERA PALABRA: PADRE, PERDÓNALOS, PORQUE NO SABEN LO QUE HACEN.

Texto: Estás pendiente de la cruz. Nosotros te hemos clavado. Estás en ese puente entre el cielo y la tierra. Las heridas arden en tu cuerpo. La corona de espinas se te clava deshaciendo tu cabeza. Las heridas de tus manos y tus pies te queman como si estuviesen atravesadas por hierros candentes. Tu alma se retuerce.

Los que te han puesto ahí, están bajo tu cruz. Se ríen. Están cegados por su razón. Han cumplido con la justicia, con el poder. ¿Como puede haber unos hombres que sean capaces de atormentar a otro hombre tan mortalmente?. ¿Deja Dios que tales cosas ocurran en su mundo?. Señor. Puestos en aquella situación, mi corazón se habría roto de desesperación rabiosa. En cambio tú, eres inconcebible. En ese corazón aniquilado todavía guardas un rincón para amar. Amas al que te hace daño, ruegas por él... Verdaderamente hay una cosa que ellos no saben: tu amor hacia ellos, un amor que sólo puede conocer quien te ama a Tí.

Haz que yo también recuerde esta tu primera palabra en la Cruz, cuando digo casi inconscientemente en el Padrenuestro que perdono a mis deudores. Dame fuerzas para saber perdonar de corazón sin amarguras, a los que mi orgullo y mi egoísmo consideran como mis enemigos.

SEGUNDA PALABRA: EN VERDAD TE DIGO QUE HOY ESTARÁS CONMIGO EN EL PARAÍSO.

Texto: Estás agonizando. A punto de muerte y te preocupas por un bandido. Te preocupas por las almas que has de conducir a tu Reino. Un miserable criminal, te pide un recuerdo. Y tu le prometes el Paraíso. Tu palabra de vida, penetra en el corazón del malvado; transforma el fuego infernal de su agonía en la llama luminosa de un amor de Dios que hace brillar lo que hasta ahora era oscuridad. Eres portador del Reino de tu Padre, ante este hijo pequeño.

Nosotros también queremos ser portadores de tu Reino para otros, para los que nos necesitan, para los duros de corazón, los violentos,... Danos Señor la gracia para dejarnos modelar como instrumentos tuyos.

TERCERA PALABRA: MUJER, HE AHÍ A TU HIJO; HIJO HE AHÍ A TU MADRE.

Texto: Con tu muerte llega la hora de despedirte de tu Madre. De aquella que todo lo tuyo lo iba guardando y meditando en su corazón humilde y sencillo. Esta es la hora de la unión más íntima entre Madre e Hijo. Una Madre a la que nos has dispensado de nada. No has sido para ella todo alegría. Has sido también la amargura y el dolor de su vida. Pero esa era tu gracia. Ese esa tu amor. Te has despojado de todo lo tuyo. Te lo han quitado todo. Ahora solo te queda tu Madre. Eres tu el que regalas lo último que te queda. Lo más grande. No quieres quedarte con nada. Ella como antes de concebirte responde rápidamente con un sí a tu regalo.

Nosotros queremos saber regalarnos por entero a los nuestros, pero también a los desconocidos. Debemos aprender a mirarte como lo hacía María, a esperar como lo hacía María, a responder como lo hacía María. Ayúdanos Señor a corresponder a ese amor tan grande que tu derramas sobre nosotros. Enséñanos a decir que sí como María.

CUARTA PALABRA: DIOS MÍO, DIOS MÍO. ¿POR QUÉ ME HAS ABANDONADO?

Texto: Se acerca la muerte. Todo se convierte en abandono de indecible dolor y agostada soledad. De tus labios brota ahora una oración de dolor, una oración de abandono. de impotencia. Si Tú, Jesús, oras así, si en tu angustia sigues orando, no hay abismo tan hondo desde el que podamos clamar a tu Padre... La situación más desesperada puede enterrarse en tu abandono y convertirse en

muda oración...El silencio más atormentado puede hacerse escuchar como oración suplicante. Solo hay que confiar.

Nosotros a veces nos dejamos invadir por momentos de sufrimiento fuerte en los que nuestros ojos de la fe se oscurecen. Parece como si no fuéramos a salir nunca de un pozo sin fondo. Haz que seamos capaces de encontrarte en los momentos de oscuridad en nuestra vida. Que aunque no te sintamos o veamos, nuestra fe pueda más que nuestra ceguera.

QUINTA PALABRA: TENGO SED.

Texto: En tu último momento, se manifiesta la necesidad física de hombre que eres. Estas sediento. Sediento por cumplir del todo la voluntad de tu Padre. Tienes sed de los hombres. Sed de salvar los corazones destrozados por la miseria humana. Sed de darte por los demás. Desde esa cruz, agonizante todavía tienes sed de darte, de regalarte todo entero. Tienes sed para que nos saciemos en las fuentes de la vida, para que de tu Corazón abierto por esa lanza del mundo, brote un manantial de agua viva.

Nosotros también sentimos que tenemos sed de Tí. Nuestra vida necesita de tu fuente. Seguimos teniendo necesidades, por muy autosuficientes que nos creamos. Estamos sedientos de agua, sedientos de tu Evangelio.

SEXTA PALABRA: TODO SE HA CUMPLIDO.

Texto: Llega el fin. El momento final de tu honor, de tu lucha, de tu trabajo. Todo ha pasado ya. Todo se ha vaciado.

Este final es tu plenitud. Tu muerte es tu victoria...Si, has terminado. Has cumplido la misión que te encargó el Padre. Has apurado el cáliz . Abierta está la puerta de la vida. Me pregunto si cuando llegue mi hora yo podré decir lo mismo. Por eso, Señor, concédenos la luz suficiente para buscar y hallar cual es tu voluntad para nuestra vida. Cual es la misión que nos tienes prepara. Y danos fuerza para realizarla. Para responder a esa misión, sea grande o pequeña, dulce o amarga, danos la fuerza para consumir nuestra misión.

SÉPTIMA PALABRA: PADRE, EN TUS MANOS ENCOMIENDO MI ESPÍRITU.

Texto: Jesús, te encuentras totalmente abandonado en manos del Padre. Te entregas lleno de

confianza en esas manos suaves. Todo lo devuelves a quien te lo dio todo. Todo lo abandonas sin recelo alguno. Ahora, la carga de la cruz ha dejado ya de oprimirte. Enseñanos Jesús, a dejarnos en manos de Dios como tu lo hiciste antes de expirar. Deja que descubramos en la cruz de nuestra vida cotidiana, las manos del Padre. Como sólo en Él nos podemos abandonar. Como nos sostiene. Enseñanos a caminar desde la confianza en el que nos sostiene.

4. Revisamos la oración.

Es importante que te des un tiempo para el ejercicio, y sobretodo que después del mismo, examines como te has situado y porqué.

FICHA VI CONTEMPLACIÓN IGNACIANA

Es una forma de oración imaginativa, que San Ignacio propone en los Ejercicios Espirituales.

Lo primero consiste en escoger una escena de la vida de Cristo y revivirlo "tomando parte en ella" "como si ocurriese en el momento presente" y tú mismo participases de ella. Se trata de contemplar el paisaje, las personas, lo que hacen y dicen y entrar a formar parte de la escena. Sin sentirnos ajenos a lo que sucede.

A través de esta oración, nos introduciremos en el misterio escondido en la propia escena y obtendremos la actitud de Jesús en cada momento.

Es importante que no se nos quede en un mero juego de imaginación, para ello es primordial pedir mucha sencillez de fe y libertad de corazón. Sobretodo no quedarnos simplemente en la imaginación, sino contemplar la escena en la actualidad.

Fases de la oración:

- | | |
|--------------|---|
| -Preámbulos: | -Oración preparatoria.
-Historia: El paisaje elegido.
-Petición: Gracia que se quiere obtener. |
| -Cuerpo: | -Ver las personas y gustar de ello.
-Oír lo que dicen y gustar de ello.
-Mirar lo que hacen y gustar de ello (teniendo presente como se encarna esto en la actualidad y sintiendonos participe de la historia). |

-Conclusión:-Coloquio compartiendo sentimientos: en este punto lo principal es hablar a Dios desde el corazón y darnos cuenta de lo que se ha ido suscitando durante la oración. Expresar a Dios lo que estamos vivenciando con la oración. Es importante que no se quede en un pedirle o darle gracias, únicamente. También hay que dejar un silencio para escuchar a Dios, y acoger lo que nos haya podido manifestar a lo largo de toda la oración, o en un momento concreto.

-Examen de la oración.

Ejercicio 6

I. CONTEMPLACIÓN DE LA VIDA OCULTA DE JESÚS

1. Oración preparatoria.

Canción " No os pido más que le miréis"(Antífonas nº9)

2. Historia.

Lc 2, 39-52.

3. Composición de lugar.

Imaginamos la aldea de Nazaret una zona agrícola y artesana. Contemplar la sencillez y austeridad de vida de la casa de Nazaret. Desde ahí, la grandeza en la pequeñez. Imaginamos la casa, probablemente muy chiquita, con muy pocas cosas; estrictamente lo necesario para poder cocinar y vivir. Y dentro de la casa el rinconcito donde José hace sus pequeños trabajos, en los que le ayudará Jesús cuando sea un poco mayor. Por último, el fogón donde María prepara la comida para los tres, y una silla en la que se sienta para remendar alguna prenda o coser.

4. Petición.

Te pedimos, Jesús, que nos concedas la gracia de conocerte en tu vida oculta; en tantos años como pasaste llevando una forma de vida normal y cotidiana, e incluso monótona, para que aprendamos a saborear las cosas cotidianas y sencillas de la vida.

5. Puntos:

- Contemplar a Jesús como un niño de su época. Pasando por el mismo desarrollo que yo, por la niñez, por la adolescencia, por la pubertad. Mirar a Jesús en su casa; como se presta para ayudar a María a traerla el agua para la comida, o como echa una mano a José con su labor de carpintería, como suda al trabajar o como sus manos se van llenando de pequeños callos por las herramientas de trabajo ...

Ver a María, como se le desvive por su marido, y a Jesús, como se le ha dado. Oír como habla a Jesús, como le enseña a leer y a escribir...Traer a la memoria tantas personas que os han enseñado pequeñas o grandes cosas en la vida.

- Contemplar a José, como trabaja para sacar adelante a su familia, como aprovecha cualquier encargo por pequeño que sea, como incluso en ocasiones tiene que desplazarse a otra aldea; y todo esto por amor. Preguntarnos si sabemos vivir el servicio con los que están cercanos a nosotros o sólo lo vivimos cuando salimos a alguna experiencia específica de servicio.

- Ver a Jesús creciendo en libertad y sabiduría, como se queda en el templo. No desde el capricho, sino desde la misión de su Padre.

6. Revisamos la oración.

Nos concedemos unos instantes para poder ver que tal hemos estado en ese rato de oración, cuáles han sido nuestras dificultades, cuáles nuestros sentimientos,...

II. CONTEMPLACIÓN DE LA APARICIÓN A MARÍA MAGDALENA.

1. Oración Preparatoria.

Ponernos en presencia de Dios. Sabernos privilegiados por poder acceder a un encuentro con El, desde nuestra limitación y desde nuestra poca fe.

Sentirnos bajo la gracia del Señor, y abrimos a su presencia, a su silencio, a su palabra, a su vida. Todo esto haciéndolo desde nuestra vida. Sin dejar que sea solo un juego de voluntarismo y de imaginación.

2. Historia:

Pasaje de M^a Magdalena.

3. Petición:

Señor, ábrenos a tu resurrección. Que seamos portadores de vida y de resurrección y así podamos salir al mundo a proclamar tu Gloria.

(La composición de lugar va inmersa en la propia oración).

4. Contemplación:

"El sol acababa de salir. Sus tenues rayos comenzaban a resurgir detrás de uno de los pequeños montes de alrededor.

Allí, al borde del camino, se encuentra M^a Magdalena.

de dolor. Su rostro es feo, paratónico. Los rasgos que en ella había dado el Señor.

Sus ojos llenos de lágrimas, apenas le permiten ver más allá de la propia humedad. Esta destrozada. El único que apostó por ella, que confió en ella, que le dio una oportunidad; el único que la había querido de veras, tal y como era; ya se había ido. Se sentía en parte defraudada. Él dijo que todo iba a ser diferente; que todo iba a cambiar; que cuando llegara el Reino, nada sería lo mismo. Ella había creído en él; pero todas sus ilusiones no eran reales.

Impulsada por el deseo de agarrarse al recuerdo, María camina pausada hacia el sepulcro en el que la noche anterior habían depositado a su Señor. Un deseo de ver por última vez al Señor, le mueve a luchar contra todos estos sentimientos de fracaso y de desesperanza.

Llega al sepulcro. Pero, sorprendida observa que el cuerpo de Jesús ha desaparecido: " Lo que faltaba, ya ni siquiera podrá verlo por última vez." De nuevo, sujeta al nerviosismo de la situación, rompe a sollozar y se queda inmóvil. No sabe que hacer.

De pronto, una enorme luz exterior le hace levantar el rostro. Un hombre vestido de blanco, le pregunta que le sucede. M^a contesta que el cuerpo de su Señor ha desaparecido. Y rompe a llorar. Mientras las lágrimas van llenando los

ojos de M^a, le pregunta al hombre si ha visto a alguien con el cuerpo, o si ha sido él el que se lo ha llevado. El hombre le dice: María. Acto seguido ella reconoce este tono y este timbre de voz. La calidez de su nombre, pronunciada por los labios de ese hombre, han descubierto la identidad del misterioso personaje. Es su Señor. Acto seguido todo se convierte en luz. Deja de llorar. Es verdad. Jesús ha resucitado. Ya no dudará jamás de su palabra. Se ha cumplido lo que él manifestó sobre su muerte. Su mensaje de alegría y esperanza se han hecho realidad para María. Todo es de otro color. Dentro del corazón de M^a comienza a notar un poco más de alegría. Ella siente que se le abre un horizonte nuevo lleno de fidelidad, mansedumbre, humildad, bondad, amor, paz, paciencia... María se ha liberado de su propia esclavitud. Mejor aún, se ha dado cuenta que por la muerte y por la resurrección de su Señor, ella ha recuperado su libertad, su vida,... María sabe que le queda un largo camino por recorrer. Ella está impaciente por comunicar a sus conocidos, familiares y amigos, que el Señor ha resucitado y que hay mucho que hacer. Muchas necesidades que cubrir, mucha pobreza que aplacar, mucho odio que transformar, pero sobretodo que hay mucha esperanza con la que contagiar."

MARIA MAGDALENA SE SIENTE AMENAZADA DE RESURRECCIÓN.

5. Revisamos la oración.

Nos concedemos unos instantes para poder ver que tal hemos estado en ese rato de oración, cuáles han sido nuestras dificultades, cuáles nuestros sentimientos,...

FICHA VIII
DÉJAME QUE ME SIENTE A TU LADO.

“ Ten conmigo un momento de indulgencia y déjame que me sienta a tu lado. Luego acabaré lo que tengo entre manos.

Cuando no puedo contemplar tu rostro, mi corazón no sabe descansar ni sosegar, y mi trabajo se convierte en un afán infinito en medio de un mar de fatigas sin límites...

Es el momento de sentarnos tranquilos, tu y yo frente a frente y de cantarte la ofrenda de mi vida con este no hacer nada silencioso y colmado.”

(“Gitanjali”; R.Tagore, nº 5)

Yo también aprendí un oficio como todos mis amigos. Vivíamos por aquel entonces en una pequeña isla de Grecia, frente a la península del Peloponeso.

Mi padre era uno de los artistas más cotizados; se dedicaba a pintar iconos de la Virgen y de Jesús. La verdad es que de pequeño me daba miedo mirar esas tablas de madera que llevaban pintadas esas figuras. Siempre me miraban, me moviera a donde me moviera, me seguían con la mirada. En mis fantasías de niño me imaginaba que esos ojos penetrantes me perseguían incluso tras haber abandonado el taller de mi padre.

Poco a poco, mi padre, que se reía de mis miedos, me fue acercando a su oficio y a todo lo que rodeaba ese arte. Pero yo no comprendía porque pintaba tablas y más tablas, que luego eran besadas y adoradas por tantas personas en las iglesias de muchos pueblos e incluso en Atenas. Como no se me daba muy bien eso de pintar, y lo hacía con desgana, ya que no encontraba un sentido claro al oficio; mi padre pensó que lo mejor era que fuéramos una tarde a la iglesia de la isla.

Yo era la primera vez que entraba en una iglesia, pues siempre me había parecido que eso era para otra gente y no para mí.

En las seis horas que estuvimos allí de pie cerca de un icono de la Virgen con el niño en brazos, pasaron multitud de gente por delante de Él. Primero una mujer mayor con su hija, después una pareja de novios, más tarde unas chicas jóvenes que iban conmigo a la secundaria; algún que otro estudiante con cara de suspenso; señoras humildes y otras muy bien arregladas; algún que otro caballero con su maletín de negocios,.... Cada uno de esos personajes tenía una reacción ante la imagen de la Virgen, pero todos besaron el icono y se inclinaron ante Ella y su hijo. Y lo más importante, al darse la vuelta y alejarse de la imagen en todos brillaba una sonrisa.

Mi padre me preguntó que si había entendido la importancia de su oficio. Y le dije que sí: gracias a sus iconos ayudaba a mucha gente a encontrarse con ese Dios al que se acerca uno desde la fe. Mi padre era uno de esos obreros de Dios, de los que nos hablaban en la clase de religión; que ayuda a la gente a encontrarse con Dios y a vivir la fe; aunque sea a través de una imagen.

Y aunque yo no tengo mis creencias claras, los rostros de la gente de aquella tarde me sorprendieron y me animaron a profundizar y buscar el sentido del oficio de pintar iconos.

Nos pasamos la tarde allí, y aprendí a amar el oficio de mi padre, que ahora es el mío.

(“Buscando el encuentro”. Anónimo).

Ejercicio 8
ORAR ANTE UN ICONO.

La familiaridad con los iconos nos hace ir penetrando en el misterio del amor de Dios que nos sobrepasa.

A veces, el orante se ve fijamente mirado por el icono, penetrado interiormente, y elevando sus ojos más allá de esa mirada descubre la mirada de Dios. En el silencio las miradas se cruzan y todo queda transformado, renovado y transfigurado.

Hay muchas formas de orar ante un icono, a continuación voy a recoger dos:

DEJARSE MIRAR POR EL ICONO.

1. Preparación:

Póstrate ante el icono con actitud de adoración. Y toma una postura orante a la vez que cierras los ojos. Relaja tu cuerpo, tus sentimientos y tu mente. Centrate en la respiración.

2. Contemplación:

Abre los ojos y mira al icono que está mirando. Haz por concentrarte en los ojos de la figura y déjate atravesar por esa mirada.

La mirada del icono te ha de penetrar como cuando la tierra reseca anhela la lluvia y el Señor derrama su bendición empapando todo el campo hasta abrirse la tierra para que el agua entre hasta lo más profundo donde se encuentra la semilla.

En tu corazón se encuentra la semilla de Dios, deja que esa semilla germine con la mirada penetrante del icono que contiene el rayo de luz del Espíritu Santo. No pongas resistencias a esa mirada, deja que te procure paz y calma.

3. Revisamos la oración:

Al final examinamos como me he encontrado en este rato.
LLEGAR AL CORAZÓN DEL ICONO.

1. Preparación:

Póstrate ante el icono con actitud de adoración. Y toma una postura orante a la vez que cierras los ojos. Relaja tu cuerpo, tus sentimientos y tu mente. Centrate en la respiración.

2. Contemplación:

Una vez en calma abre los ojos y contempla el icono. Pasea tu mirada de un lugar para otro hasta descubrir cuál es el centro espiritual o el corazón del icono. Mantén tu mirada fija ese centro y permanece en silencio.

El corazón del icono es fuente espiritual, luz irradiante y brisa de Dios... De ahí emanan los sentimientos del Reino de Dios para el que lo contempla.

Ahora con la ayuda de la respiración introduce poco a poco ese centro en tu interior. Trata de seguir el icono en el centro del corazón, sin tensiones, dejándote llevar por la fuerza espiritual.

Es en tu corazón donde se revelan los secretos del Reino. Desde tu corazón envía esa energía espiritual a todo tu ser.

Y envía ese amor al corazón de alguna persona que tiene hambre de ese amor de Dios.

Permanece en silencio.

3. Revisamos la oración:

Es importante que te des tiempo para examinar: postura, etc...

FICHA VII SOBRE LA MEDITACIÓN...

Es una de las formas más corrientes de oración. No debemos confundirla con una reflexión. En la meditación nos ponemos bajo la luz de Dios y desde la fe; en la simple reflexión nos miramos bajo nuestra propia luz y opinión.

Es importante caer en la cuenta de que la finalidad de la meditación es la profundización en nuestra vida del estilo de vida de Jesús, para llegar a pensar, sentir y vivir como Él, en expresión de San Pablo.

1. Preparación:

Primero nos pondremos en presencia de Dios e intentaremos hacerle cercano, sabiendo que nos ve, nos oye, y nos mantiene en su presencia bajo su gracia. Sentirnos agradecidos por su bondad y reconocernos limitados. Pedirle la gracia de orar bien.

2. Cuerpo central de la oración:

Nos centramos sobre el punto que nos interesa. Volviendo una y otra vez sobre él. Una vez que hemos hecho "nuestra" la materia, nos miramos para ver como nos situamos ante el asunto que meditamos.

Desde aquí surgirán los sentimientos y de estos la necesidad de pedir con fe, confianza y humildad, y no sólo para nosotros. O bien la necesidad de ofrecer o dar gracias por algo.

3. Final de la oración:

Dar gracias a Dios por los frutos de la oración. Reconocer los despistes y distracción durante la misma. No se trata de buscar frases ni pensamientos originales y llamativos, sino de dejar que nuestros sentimientos fluyan verdadera y libremente.

Ejercicio 7
Meditación de la tempestad en el mar.

1. Lectura: Mateo 14,22-23.

“ La barca estaba ya muy lejos de la orilla, era sacudida por las olas, porque el viento era contrario. Al final de la noche, Jesús se acercó a ellos caminando sobre las aguas. Al verlo, los discípulos se asustaron y decían: “ Es un fantasma “.

Y se pusieron a gritar de miedo. Pero Jesús les dijo enseguida: ¡Animo! Soy yo, no tengais miedo.

Pedro le respondió: “ Señor, si eres tu, mándame ira hacia ti sobre las aguas”.
Jesús le ordenó: “ Ven “.

Pedro saltó de la barca y andando sobre el lago iba hacia Jesús. Pero al ver la violencia del viento se asustó y al empezar a hundirse gritó: “ Señor, sálvame”.

Jesús le tendió la mano y lo agarró y le dijo: “Hombre de poca fe, ¿ por qué has dudado?.”

Subieron a la barca y el viento se calmó.....”

2. Cuerpo de la meditación:

Jesús nos invita a subimos en su barca, en la Iglesia. Pero nos advierte que los vientos no siempre son tranquilos y la barca se puede tambalear.

Nuestra experiencia de Iglesia a veces es similar a una barca casi naufragada. En el pasaje, cuando aparece Jesús, en todo este barullo, lo primero que se suscita es miedo.

¿Tengo yo también miedo ante las dificultades de vivirme en la Iglesia, o en mi comunidad, etc...?.

Pedro le pide una señal y comienza a andar sobre las aguas, pero ante un viento recio se hunde al faltarle fe. Nosotros a veces pedimos signos para probar a Dios, y necesitamos que se manifieste de una manera notoria ante las dificultades mayores, sino, nos hundimos. Le podemos pedir fe para nuestra vida cotidiana, y nuestras relaciones personales, sobretodo para los momentos de tempestad.

Y por último, ante la pregunta de Jesús, ¿por qué has dudado?, nos podemos dejar interpelar y sin buscar grandes cosas, pedirle que no dudemos tanto de que la Iglesia o nuestra comunidad, o nuestro grupo están guiados por El y solo así tienen sentido.

FICHA IX
NO TE PIDO POR MÍ, SINO POR ELLOS.

“Dios, bien sabes que apenas tengo ocho años, pero me han dicho que puedo decirte las cosas que me pasan y que me suceden.

Quiero pedirte por mi Papá que antes trabajaba en una empresa pero ahora no tiene trabajo. Yo no entiendo de eso, pero dice que le han echado injustamente. El caso es que está triste y se enfada mucho conmigo y con mamá. Y yo le veo aburrido, lo entiendo porque todo el día en casa sin hacer nada es aburrido.

También te quiero pedir por Mamá que está un poco triste, no solo por lo del trabajo de papá, sino también porque mis abuelos están muy viejecitos y han pensado que es mejor llevarnos a una residencia. Yo me divierto con ellos, en casa, aunque a veces me cuentan las mismas cosas cien veces, pero me quieren mucho. Antes salíamos a dar paseos al parque y me llevaban al colegio, pero ahora no se mueven de casa, deben estar cansados. Pues, ayúdalos a recuperarse del cansancio y para mi mamá, si le puedes dar esa sonrisa tan bonita que tiene en la foto de su boda, mejor; porque así me gusta más.

Ah, que se me olvidaba pedirte por Manolo, mi compañero de clase. Yo no es que sea muy amigo suyo, pero sé que no lo pasa bien. Es gordito y siempre nos estamos metiendo con él, la gente se ríe cuando corre o en la clase de gimnasia. A mí no me gusta reirme de él, pero a veces también lo hago. Yo ahora me voy en el recreo con él, y es un chico muy bueno. Me ayuda con los ejercicios de matemáticas y todo. Bueno, pues si le puedes ayudar a que le acepte la gente, mejor, aunque mejor es que te pida por los que se ríen para que no lo hagan mas.

Bueno, me estoy haciendo un poco de lío. Tu ya sabes que te quiero pedir por mucha gente. Adios, que me llama Mamá. Gracias Dios.”

Ejercicio 9

ORACION DE INTERCESION

La oración de intercesión es muy importante para la vida del cristiano. En nuestra vida diaria no siempre tenemos tiempo de acordarnos de los que tenemos cerca de nosotros.

Incluso, a veces no nos llevamos todo lo bien que quisiéramos y no somos capaces de acercarnos a pedir perdón o a reconciliarnos...

La oración de intercesión ayuda a crecer en esa responsabilidad con los otros, con nuestros amigos y también con nuestros enemigos.

Es importante pasar delante de Dios a las personas con las que convivimos y con las que nos cruzamos y nos relacionamos diariamente.

Te ofrezco una manera de oración de intercesión aunque no es la única.

1. Preparación:

Hacemos un silencio interior y le pedimos a Dios que nos ayude para poder presentarle a nuestros parientes, amigos, conocidos.

2. Cuerpo de la oración:

Cuando estemos tranquilos, con los ojos cerrados, traemos a la memoria a las personas por las que queremos pedir algo. Seria bueno elegir de antemano el grupo de personas que voy a traer al memoria, para evitar distracciones: mi familia, mi comunidad, mis amigos, los compañeros de clase.

Vamos recorriendo los rostros, reconociendo en ellos la presencia de Dios. En cada uno de ellos me detengo el tiempo que necesite. En algunos la petición será más concreta, porque me relaciono de una manera especial con ellos; en otros la petición será más genérica porque no tengo casi relación. Sea como sea te recomiendo que en todos ellos estés un rato, aunque sea breve.

En definitiva, le pedimos a Dios, presente en cada uno de ellos, lo que yo creo que desean, necesitan o lo que es mejor para ellos.

Al final de cada rostro rezamos un Padrenuestro.

Nota: Si el ejercicio se hiciera en grupo, podemos centrarlo en petición por los componentes del grupo y acabar con una imposición de manos de unos a otros, pidiendo el Espíritu Santo para que nos ayude como grupo.

3. Revisamos la oración:

Como siempre nos paramos al final para ver como nos ha ido en este rato de encuentro con el Señor.