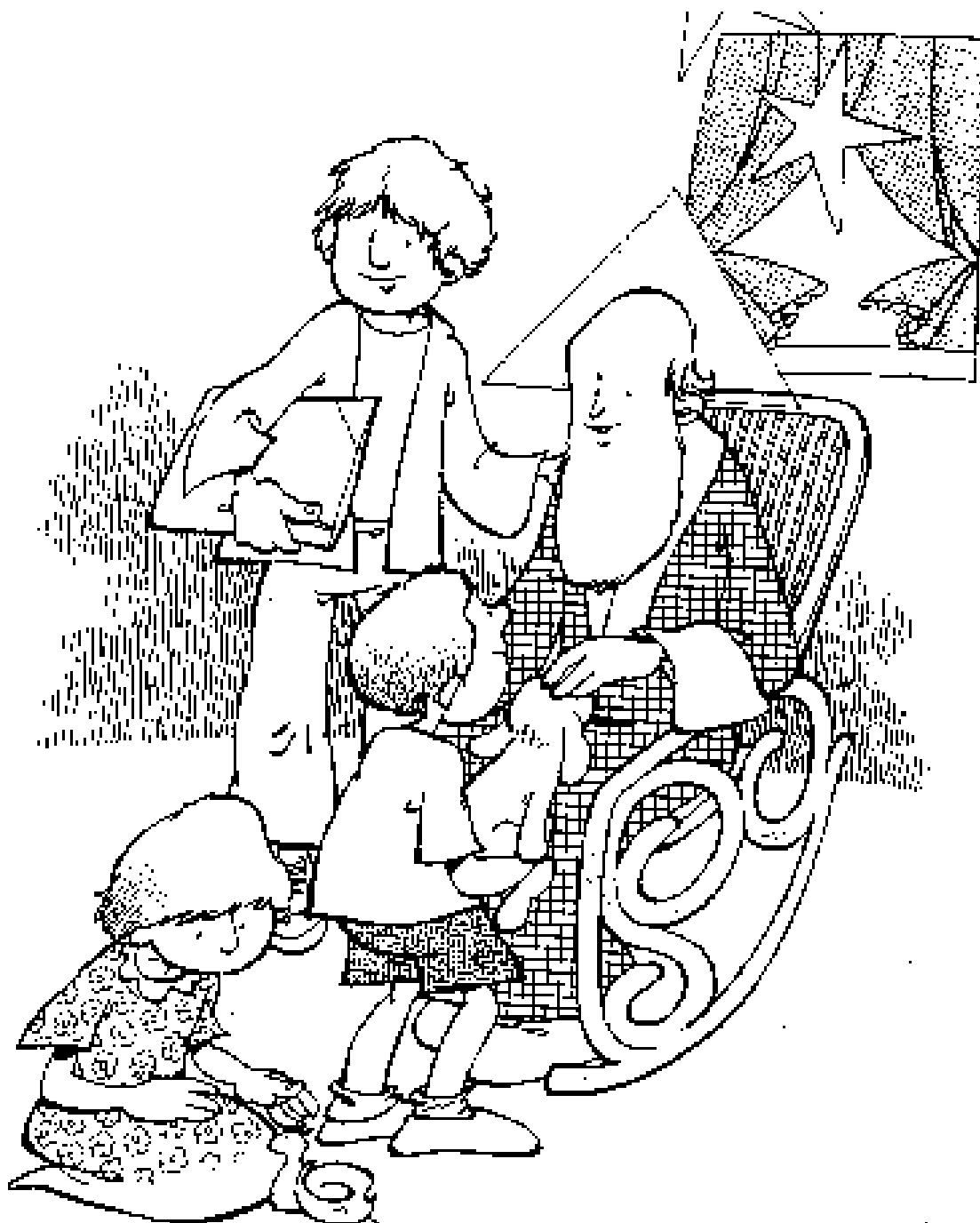




## INICIACIÓN A LA ORACIÓN

*Aprendiendo con un método para cada semana del año*

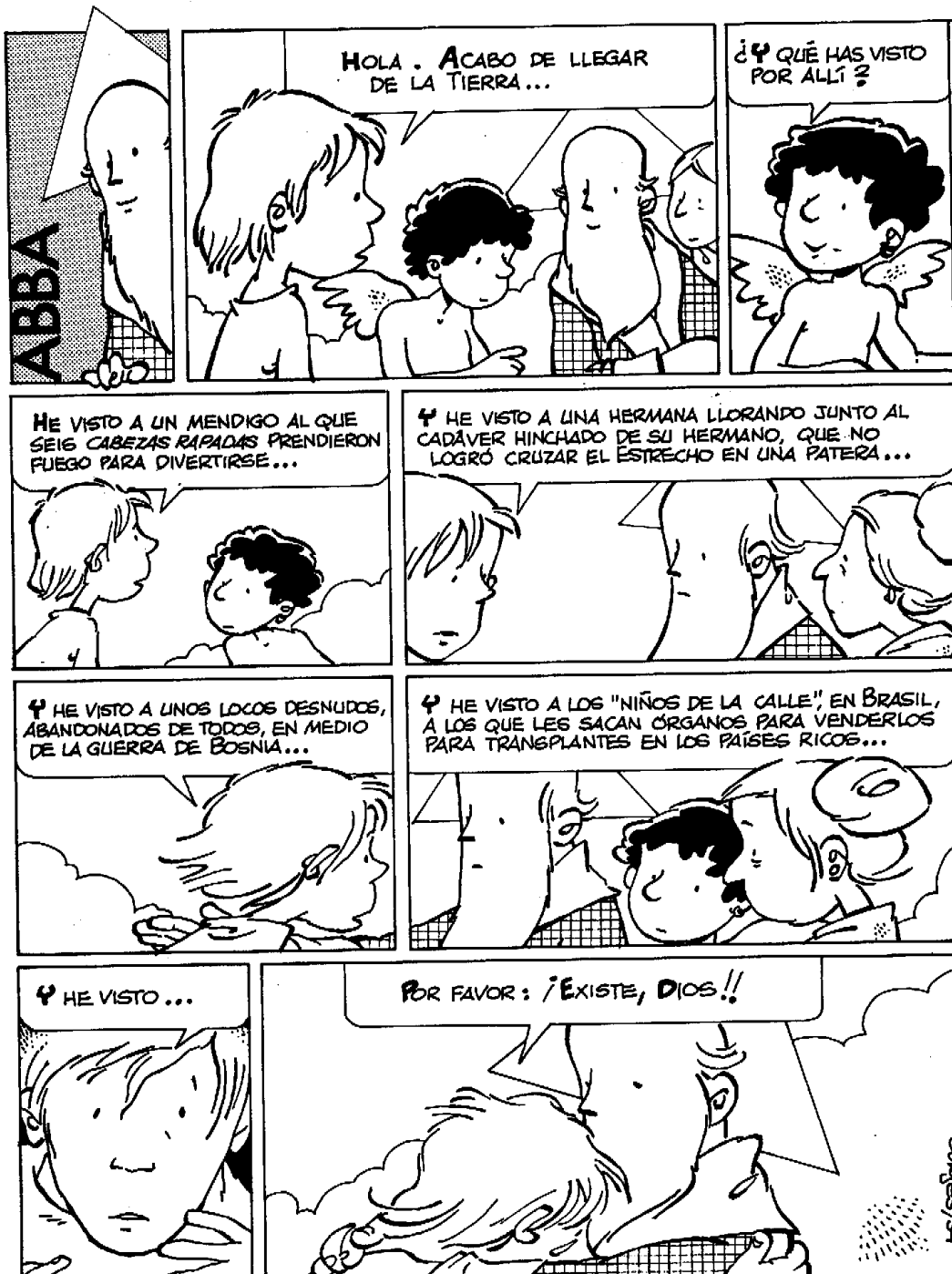


## ÍNDICE GENERAL

Índice general.....	2
Antes de empezar con los métodos.....	4
Introducción.....	5
Distintos métodos de oración.....	6
Otros modelos.....	46
Índice detallado.....	48



**José Luis Corjés**



## INICIACIÓN A LA ORACIÓN

*Aprendiendo con un método para cada semana del año*



## ANTES DE EMPEZAR CON LOS MÉTODOS

Conviene poner de manifiesto algunas aclaraciones desde el inicio:

**La oración no se deja aprisionar en ningún método**, porque escapa siempre a todos. Lo cual no quiere decir que no haya un "arte de la oración" que se puede **enseñar** y cuya **práctica** revela al hombre su propia oración interior y hace que se desarrolle.

Cuando alguien ha descubierto lo que es la oración puede utilizar cualquier método, como el músico que sabe tocar varios instrumentos y toma el que quiere en el momento de la inspiración. Hay quienes tienen el sentido de la oración y no han aprendido nunca método alguno, lo mismo que hay quienes recitan oraciones sin orar de veras. Ahora bien, tanto el **espíritu de oración** como las múltiples **formas de expresarlo** se pueden **enseñar/aprender**.

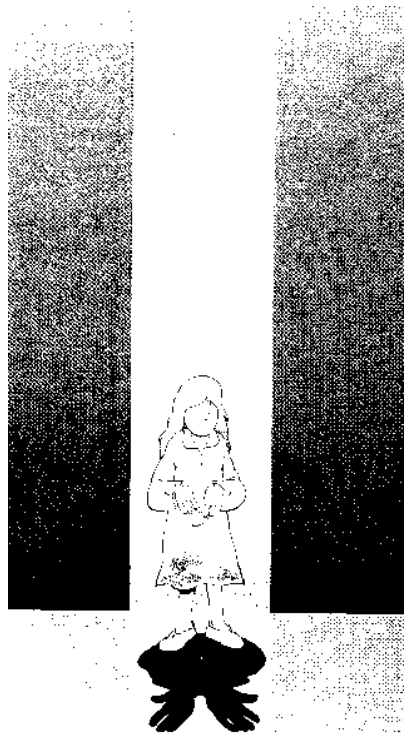
Los métodos de oración valen lo que valga nuestra **actitud profunda** en lo referente a Dios. Hay, pues, que estudiarlos pero hay que distinguir bien lo que es el ejercicio de escuela y la inspiración profunda que ha de animarlo.

Ningún método en cuanto tal proporciona el acceso a Dios mismo. Simplemente nos sitúa en una **disposición** que nos predispone positivamente ante Él.

Si no hay que pasar un determinado tiempo en oración, el problema del método apenas se plantea. El cristiano ora unos instantes por la mañana y por la noche leyendo algunas oraciones o un pasaje de la Biblia, revisando el día,... y esto no le supone problema alguno. Lo peliagudo de los métodos es cuando éstos suponen un tiempo determinado de dedicación, de "ejercicio", en resumidas cuentas, **cuando la oración cuesta trabajo**.

Por otro lado, hay que mirar la **relación entre oración comunitaria y personal**, es decir, cómo afecta cada método a la oración de los chavales. Cada método puede suponer una forma determinada de oración personal y una relación distinta con la oración del grupo.

Hay que pensar en **cómo estructurar el proceso**. Ésta se puede hacer de tal forma que en cada año estén definidos más o menos los modelos que se van a llevar a cabo. Por otra parte, hay que ver **cómo plantear en los grupos la necesidad de profundizar y variar en los modelos**. En relación a esto, se debe trabajar el asunto **preparando y teniendo experiencias de los diversos modelos**, para ver lo que son, qué parece cada uno,... Mediante esto, el propio grupo puede ir definiendo su propio estilo y llegar a algún modelo con el cual se sienta más identificado.





## INTRODUCCIÓN

La idea es que vayas viendo diferentes modelos y formas de oración para que puedas encontrar aquella que más se ajuste a tu manera de ser. Se ofrece un material para la oración personal a lo largo de la semana, que servirá también para la oración del grupo en su reunión.

Estos modelos sirven de referencia también a la hora de elaborar el proyecto de oración personal que irás llevando a cabo en esta etapa.

Se te ofrecen más de 52 modelos concretos de oración, uno para cada semana del año. Conviene estar atentos a su distribución para que coincida con los distintos momentos que iremos viviendo: litúrgico, del propio grupo, de la fraternidad,... Por otro lado, se ha intentado, con las ideas complementarias, ampliar los modelos para que se pueda elegir. Lo ideal es que os pongáis de acuerdo en el grupo en el modelo mejor para que os podáis apoyar los unos a los otros y para poder orientar la oración semanal del grupo.

Para cada una de las semanas se ofrecen cinco materiales, uno para cada día. Los otros dos conviene que seas tú mismo quien vuelvas a utilizar el que más te haya servido de los cinco anteriores o que sigas tu propio modelo de oración. Sí conviene que tengas en cuenta que en el grupo se utilizarán para la oración común esos materiales.

Para mayor comodidad se incluyen los textos en las notas recogidas al final del documento.

Se van entremezclando diferentes estilos: siguiendo el ciclo litúrgico, algunos acontecimientos mundiales o bastante más cercanos, con la Biblia y los Evangelios, con textos más cercanos, con distintos instrumentos cotidianos, desde distintas actitudes que se pueden ir adoptando, etc. El objetivo, no hay que olvidarlo, es ofrecer diferentes caminos que puedan ayudar a la propia experiencia personal.

Conviene, de vez en cuando, ir revisando tanto en el grupo como personalmente cómo me van ayudando o no estos sistemas para mi propia oración.

Sí que es muy importante el ser fieles al compromiso de mantener este camino de oración a pesar de los altibajos que irán produciéndose a lo largo del año. Sólo desde ese esfuerzo se puede hacer camino.

Y empezamos ya.







## DISTINTOS MÉTODOS DE ORACIÓN

### 1. A orar también se aprende

Podemos caer en el peligro de pensar que la oración es algo sencillo y que no precisa ningún esfuerzo ni aprendizaje. Nada más lejos de la realidad. La oración, como todo aquello que vale, supone todo un camino. Evidentemente, si sólo queremos una oración en los momentos que nace espontáneamente, no hacen falta métodos. Pero si buscamos mantener un ritmo constante de oración y una progresión en profundidad, la cosa cambia. Vamos a iniciarlo (en verdad ya lo tenemos iniciado) de nuevo con esta ayuda.

1. La **oración del niño**: reza imitando a sus padres. Reza una oración de tu infancia. Intenta rezarla con la actitud del niño que, sin ser muy consciente, es todo un ejemplo de confianza.
2. La **oración del adolescente**: reza desde sus propias vivencias y al ritmo de ellas. Cuéntale lo que te pasa, lo que preocupa,...
3. La **oración del joven**: descubre que Dios Te llena el corazón y reza desde el enamoramiento. Déjate ganar el corazón por Él.
4. La **oración del adulto**: descubre lo que significa el mandamiento de amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas. No sólo es el corazón, sino la vida entera, la experiencia, las razones, la voluntad. Pon toda tu vida en sus manos.
5. La **oración del anciano**: descubre al Dios que se hace presente en la cruz por medio de la esperanza y la resurrección. Intenta vivir también esta situación: sitúate en el momento cercano de encontrarte cara a cara con Él. ¿Qué le dices?

### 2. Día de la alfabetización (8/9)

El mundo entero dedica este día a los millones de personas que carecen de algo básico y fundamental: el saber leer y escribir. Son millones de analfabetos en todo el mundo. Vamos a dedicar nuestra oración a esto. Es importante nuestra relación con el Padre vaya unida a los acontecimientos del mundo que nos rodea.

6. ¿Cómo rezaban los pueblos analfabetos? Aprende un texto **de memoria**. Puede valer éste, que es el credo de los judíos: "Recuerda, Israel, el Señor nuestro es solamente uno. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente, con todas tus fuerzas. Estas palabras se las repetirás a tus hijos...."
7. Sitúate en lugar de uno de los analfabetos más pobres del mundo. Reza desde esa situación. **Siéntete pobre**, limitado... y pide ayuda: enséñame a leer tu presencia en la vida y en lo que me rodea.
8. Pon en manos de Dios los **esfuerzos de tantas personas** por la alfabetización. Piensa en ellos y encomiéndalos al Padre.
9. Haz, con Dios, un **repaso de los educadores** que has tenido y tienes. Agradece y pide a Dios por ellos
10. ¿Sabes leer en la vida diaria la presencia de Dios? Haz un **repaso de los momentos** en que Dios te ha salido al encuentro esta semana y coméntalo con Él.

### 3. Formas diversas de oración: presentación general

Son muchas las formas y métodos de oración. Esta semana vamos a echar un vistazo muy general a unas cuantas de ellas. Todo el año estaremos viendo modelos diferentes, pero es bueno que veas que existen muchas posibilidades y que si nos quedamos en uno solo puede llegar a atascarse nuestra oración.

11. Orar **con fotos**: recoge algunas de las fotos que tienes de ti mismo o de tu familia. Recuerda con Dios los momentos que representan. Deja nacer de ahí tu oración.
12. **Visita algunas iglesias** o capillas. Déjate llevar por el espacio, por las personas que han intervenido en su construcción, por la gente que se mueve en torno a ellas... Descubre a Dios detrás de todo ello.



13. **Utiliza gestos:** ponte de rodillas en actitud de pequeñez, de pie como escucha, con los brazos al cielo alabando, con la mano extendida pidiendo, con los ojos cerrados tratando de descubrir a Dios en tu interior, con los ojos bien abiertos escrutando la realidad,...
14. Emplea la **imaginación** en estas dos situaciones. En este momento estás naciendo: ¿cuál son la alegría y los sueños de tus padres y los del Padre del cielo? Estás a punto de morir y de presentarte ante el Padre que te lleva esperando toda la vida: ¿qué le quieres ofrecer en este instante?
15. Reza **por los demás**. Haz una lista de las personas que están siendo importantes para ti. Recuérdalas ante Dios y pide por cada una de ellas.

## 4. Oración guiada de un texto evangélico

Hay muchas formas de leer un texto del Evangelio. Te presentamos cinco para que vayas practicando.

Con cada uno de ellos sigue los siguientes pasos o, al menos, alguno de ellos: 1. En este pasaje, imagínate que eres uno de los personajes que interviene. ¿Qué te dice Jesús? ¿Qué le dices tú? 2. En este texto, ¿qué está queriendo decir el evangelista a aquella primera comunidad? 3. Subraya los verbos de acción de este texto y piensa en lo que quieren decirte. 4. Céntrate en los calificativos que pone el texto a los personajes. Identifícate con ellos. 5. Un sistema que siempre es útil es poner el texto en primera persona, como si fuera dirigido a mí personalmente: gana fuerza implicativa.

### 16. **Primeros discípulos:** Mateo 4, 18-25

Paseando junto al lago de Galilea, vio a dos hermanos: a Simón, el que llaman Pedro, y a Andrés, que estaban echando una red en el lago, pues eran pescadores. Les dijo: “Veníos conmigo y os haré pescadores de hombres”. Inmediatamente dejaron las redes y lo siguieron.

Pasando adelante vio a otros dos hermanos: a Santiago y a Juan, hijos de Zebedeo, que estaban en la barca repasando sus redes con Zebedeo, su padre. Jesús los llamó. Inmediatamente dejaron la barca y a su padre y lo siguieron.

Jesús recorría Galilea entera, enseñando en aquellas sinagogas, proclamando la Buena Noticia del Reino y curando todo achaque y enfermedad del pueblo. Se hablaba de él en toda Siria: le traían enfermos con toda clase de enfermedades y dolores, endemoniados, epilépticos y paralíticos, y él los curaba. Le seguían multitudes.

### 17. **Los dos ciegos:** Mateo 9, 27-31

Cuando salió de allí o siguieron dos ciegos pidiéndole a gritos: “Ten compasión de nosotros, hijo de David”.

Al llegar a casa, se le acercaron los ciegos. Jesús les preguntó: “¿Tenéis fe en que puedo hacer eso?”

Contestaron: “Sí, Señor”.

Entonces les tocó los ojos diciendo: “Según la fe que tenéis, que se cumpla”.

Y se les abrieron los ojos. Jesús les avisó muy en serio: “Mirad que nadie se entere”.

Pero cuando salieron hablaron de él por toda aquella comarca.

### 18. **Anda sobre el agua:** Marcos 6, 47-52

Al anochecer estaba la barca en mitad del lago y Jesús solo en tierra. Viendo con qué fatiga remaban, porque tenían viento contrario, fue de madrugada en dirección a ellos andando por el lago, y estaba para pasarlos.

Ellos, viéndolo andar por el lago, pensaron que era un fantasma y empezaron a dar gritos, porque todos los vieron y se sobresaltaron. Pero él les habló en seguida y les dijo: “Ánimo, soy yo, no tengáis miedo”.

Subió a la barca con ellos y amainó el viento. Su estupor llegó al colmo, porque estaban ciegos y no habían comprendido nada.

### 19. **La limosna de la viuda:** Marcos 12, 41-44

Se sentó enfrente de la sala del tesoro, y observaba cómo la gente iba echando dinero en el cepillo; muchos ricos echaban en cantidad. Se acercó una viuda pobre y echó unos cuartos. Llamando a sus discípulos, les dijo: “Esa viuda, que es pobre, ha echado en el cepillo más que nadie, os lo aseguro. Porque todos han echado de lo que les sobra, mientras que ella ha echado de lo que le hace falta, todo lo que tenía para vivir.”

### 20. **La adúltera:** Juan 8, 2-11

Al amanecer se presentó de nuevo en el templo. Acudió el pueblo en masa. Él se sentó y se puso a enseñarles. Los letrados y fariseos le trajeron una mujer sorprendida en adulterio, la pusieron en medio y le preguntaron: “Maestro, a esta mujer la han sorprendido en flagrante adulterio. La Ley de Moisés nos manda apedrear a las adúlteras. Tú, ¿qué dices?”



Le preguntaban esto con mala idea, para tener de qué acusarlo. Jesús se inclinó y se puso a hacer dibujos con el dedo en el suelo. Como insistían en la pregunta, se incorporó y les dijo: "A ver, el que no tenga pecado, que le tire la primera piedra".

Volvió a inclinarse y siguió escribiendo en la tierra. Al oír aquello fueron saliendo de uno en uno, empezando por los más viejos, y él se quedó solo con la mujer, que seguía allí adelante. Se incorporó y le preguntó: "¿Dónde están los otros? ¿Ninguno te ha condenado?".

Contestó ella: "Ninguno, Señor".

Jesús le dijo: "Pues yo tampoco te condeno. Vete y en adelante no vuelvas a pecar".

## 5. Oración con los salmos

La oración con los Salmos no sólo es la oración del pueblo de Israel, sino también la que hoy seguimos llamando la oración de la Iglesia. Cada día miles de monjes contemplativos, religiosos y personas de toda condición rezan con ellos. Vamos a unirnos a ese pueblo de Israel, a la Iglesia y a tantas personas rezando con ellos.

Es importante irlos leyendo despacio, saboreando sus palabras. Se las estamos diciendo al mismo Dios. Si es posible, léelos en voz alta: así además de por la vista entran en ti por el oído.

Te presentamos cinco salmos diferentes:

21. Salmo de **perdón**: Salmo 50. Adopta la misma actitud del salmista, sintiéndote pecador y sabiendo que sólo te cabe volver el rostro a Dios pidiendo su perdón.

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 sólo 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.

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.

De los delitos líbrame, Señor,  
Dios salvador mío,  
y aclamará 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 querrías.  
Sacrificio es un espíritu quebrantado:  
un corazón quebrantado y humillado  
Tú no lo desprecias.

22. Salmo de **alabanza**: Salmo 139. La actitud dominante es hoy de plena confianza, de haber descubierto que Dios es en quien mejor puedo poner mi confianza.

Señor, tú me sondeas y conoces;  
me conoces cuando me siento o me levanto,  
de lejos penetras mis pensamientos;  
distingues mi camino y mi descanso,  
todas mis sendas te son familiares.

No ha llegado la palabra a mi lengua,  
y ya, Señor, te la sabes toda.  
Me estrechas detrás y delante,  
me cubres con tu palma.  
Tanto saber me sobrepasa,  
es sublime, y no lo abarco.

¿A dónde iré lejos de tu aliento,  
adónde escaparé de tu mirada?  
Si escalo el cielo, allí estás Tú;  
si me acuesto en el abismo, allí te encuentro;  
si vuelo hasta el margen de la aurora,  
si emigro hasta el confín del mar,

allí me alcanzará tu izquierda,  
me agarrará tu derecha.

Si digo: "Que al menos  
la tiniebla me encubra,  
que la luz se haga noche en torno a mí",  
ni la tiniebla es oscura para Ti,  
la noche es clara como el día.

Tú has creado mis entrañas,  
me has tejido en el seno materno.  
Te doy gracias,  
porque me has escogido portentosamente,  
porque son admirables tus obras;  
conocías hasta el fondo de mi alma,  
nos desconocías mis huesos.

Cuando en lo oculto me iba formando,  
y entretejiendo en lo profundo de la tierra,  
tus ojos veían mis acciones,





se escribían todas en tu libro;  
calculados estaban mis días  
antes que llegase el primero.

¡Qué incomparables  
encuentro tus designios,  
Dios mío, qué inmenso es su conjunto!  
Si me pongo a contarlos,

son más que arena;  
si los doy por terminados,  
aún me quedas Tú.  
Señor, sondéame y conoce mi corazón,  
ponme a prueba y conoce mis sentimientos,  
mira si mi camino se desvía,  
guíame por el camino eterno.

23. Salmo en unión **con la naturaleza**: Salmo 104. Hoy tenemos un canto de alabanza a Dios en su creación. Me siento unido a esa maravilla de la naturaleza y con ella alabo al Creador.

¡Alma mía, bendice al Señor!  
¡Señor, Dios mío, qué grande eres!  
Vestido de esplendor y majestad,  
arropado de luz como de un manto,  
tú despliegas los cielos  
lo mismo que una tienda,  
levantas sobre las aguas tus altas moradas;  
haciendo de las nubes carro tuyo,  
sobre las alas del viento te deslizas;  
tomas por mensajeros a los vientos,  
a las llamas del fuego por ministros.

Sobre sus bases asentaste la tierra,  
inconmovible para siempre jamás.  
Del océano, cual vestido, la cubriste,  
sobre los montes persistían las aguas;  
al increparlas tú, emprenden la huida,  
se precipitan al oír tu trueno,  
y saltan por los montes,  
descienden por los valles,  
hasta el lugar que tú les asignaste;  
un término les pones que no crucen,  
para que no vuelvan a cubrir la tierra.

Haces manar las fuentes en los valles,  
entre los montes se deslizan;  
a todas las bestias de los campos abreven,  
en ellas su sed apagan las bestias;  
sobre ellas habitan las aves de los cielos,  
dejan oír su voz entre la fronda.

De tus altas moradas abrevas las montañas,  
del fruto de tus obras se satura la tierra;  
la hierba haces brotar para el ganado,  
y las plantas para el uso del hombre,  
para que saque de la tierra el pan,  
y el vino que recrea el corazón del hombre,  
y el pan conforte el corazón del hombre.

Se empapan bien los árboles del Señor;  
allí ponen los pájaros su nido,  
su casa en su copa la cigüeña;  
los altos montes, para los rebecos,  
para los damanes, el cobijo de las rocas.

Hizo la luna para marcar los tiempos,  
conoce el sol su ocaso;  
mandas tú las tinieblas, y es la noche,  
en ella rebullen  
todos los animales de la selva,  
los leoncillos rugen por la presa,  
y su alimento a Dios reclaman.

Cuando el sol sale, se recogen,  
y van a echarse a sus guaridas;  
el hombre sale a su trabajo,  
para hacer su faena hasta la tarde.

¡Cuán numerosas tus obras, Señor!  
Todas las has hecho con sabiduría,  
de tus criaturas está llena la tierra.

Ahí está el mar, grande y de amplios brazos,  
y en él el hervidero innumerable  
de animales, grandes y pequeños;  
por allí circulan los navíos,  
y Leviatán que tú formaste para jugar con él.

Todos ellos de ti están esperando  
que les des a su tiempo su alimento;  
tú se lo das y ellos lo toman,  
abres tu mano y se sacian de bienes.  
Escondes tu rostro y se anonadan,  
les retiras su soplo, y expiran  
y a su polvo retornan.  
Envías tu soplo y son creados,  
y renuevas la faz de la tierra.

¡Sea por siempre la gloria del Señor,  
en sus obras el Señor se regocije!  
El que mira a la tierra y ella tiembla,  
toca los montes y echan humo.

Al Señor mientras viva he de cantar,  
mientras exista salmodiaré para mi Dios.  
¡Oh, que mi poema le complazca!  
Yo en el Señor tengo mi gozo.  
¡Bendice al Señor, alma mía!

24. Salmo **desde la rabia y el fracaso**: Salmo 22. Es el que reza Jesús en la cruz, desde el profundo sentimiento de fracaso. Y acaba expresando la confianza en Dios, a pesar de todo. También desde esa actitud es posible dirigirnos a Dios. Hoy me uno a ese Jesús en la cruz.

Dios míos, Dios mío,  
¿por qué me has abandonado?;  
a pesar de mis gritos,  
mi oración no te alcanza.

Dios mío, de día te grito, y no respondes;  
de noche, y no haces caso;  
aunque Tú habitas en tu santuario,  
esperanza de Israel.



En Ti confiaban nuestros padres,  
Confiaban y les ponías a salvo;  
a Ti gritaban, y quedaban libres,  
en Ti confiaban y no les defraudaste.

Pero yo soy un gusano, no un hombre,  
vergüenza de la gente, desprecio del pueblo,  
al verme se burlan de mí,  
hacen gestos, menean la cabeza:

“Acudió al Señor, que lo ponga a salvo,  
que lo libre, si tanto lo quiere”.

Tú eres quien me sacó del vientre,  
desde el vientre materno Tú eres mi Dios.  
no te quedes lejos, que el peligro está cerca  
y nadie me socorre.  
Contaré tu fama a mis hermanos,  
en medio de la asamblea te alabaré.

25. Salmo desde la **gratitud**: Salmo 8. ¡Qué inmenso es el regalo que nos ha hecho Dios!  
¡Qué grande su amor! No puedo menos que expresar mi gratitud.

SEÑOR, DIOS NUESTRO,  
¡QUÉ ADMIRABLE ES TU NOMBRE  
EN TODA LA TIERRA!

Cuando contemplo el cielo,  
obra de tus dedos,  
la luna y las estrellas que has creado,  
¿qué es el hombre  
para que te acuerdes de él,  
el ser humano para darle poder?

Lo hiciste poco inferior a los ángeles,  
lo coronaste de gloria y dignidad,  
le diste el mando  
sobre las obras de tus manos,  
todo lo sometiste bajo sus pies.

Rebaños de ovejas y toros,  
y hasta las bestias del campo,  
las aves del cielo, los peces del mar,  
todo lo sometiste bajo sus pies.

## 6. Orar con la Biblia

La Biblia es la narración de la experiencia de un pueblo que encuentra a Dios en su historia. Quizá lo más grandioso de ella es que nos enseña cómo podemos hacer cada uno de nosotros y nuestro grupo (o iglesia) para tener esa misma experiencia.

Quien lee frecuentemente la Biblia suele tener las claves para descubrir a Dios también en su particular historia de la salvación en que se convierte su propia vida.

26. La Biblia comienza con el relato de la **creación**. Israel descubre a Dios en los inicios, en la vida, en la naturaleza, en el paraíso perdido pero prometido para el final,... Todo es el gran regalo de Dios. Trata de sentir a Dios en tu inicio, en tu vida, en la naturaleza... Responde con gratitud ante semejante regalo.

27. Cuando Israel se sintió **esclavo**, clamó a Dios y éste le escuchó. Dios nunca permanece impasible ante el clamor de los que sufren. Y envió a Moisés. Mira tus situaciones de esclavitud, de limitación... y clama desde ahí a Dios. Mira los clamores de los que padecen hoy y pregúntate y pregúntale si tú eres el Moisés que Dios quiere enviar. Pregúntaselo a Él.

28. Israel hizo una **Alianza** con Dios: Él sería su Dios y ellos su pueblo. ¿Has hecho tú esa alianza con Dios? Hazla tú ahora. Dile que Él será tu Dios (lo más importante, sin ningún ídolo por encima) y tú serás su pueblo (su hijo). ¿Qué mejores manos?

29. Israel descubre a Dios en el **pecado y en el perdón**. Cada vez que se olvidan de Dios, descubren que las cosas van peor y que Él sigue a su lado a pesar de todo. Cuando celebran el perdón, la presencia de Dios se hace manifiesta. No te ocultes tu propio pecado: descubre en él la presencia callada, triste y esperanzada de Dios. Pídele perdón.

30. Todo el Antiguo Testamento es una larga espera del **Mesías**. Pero cuando llega, muchos no reconocen a Jesús. ¿Te pasa algo parecido? ¿Descubres en Jesús al esperado de tu vida? ¿O no es demasiado importante para ti? Pídele que sea tu Mesías, el que te cambie la vida entera.

## 7. Oración desde la revisión de vida

La oración tiene que irnos transformando. Preguntarnos a nosotros mismos y preguntarle a Jesús una y mil qué nos pide en la vida cotidiana es una de las maneras de ir cambiándonos a nosotros mismos. Es lo que vamos a intentar esta semana.

Suele ser un sistema muy habitual en la oración. Quizá lo que nos puede aportar ahora es algunas formas de hacer esta revisión, de manera que puedas ahondar más.



31. Repasa **el día ante Dios**. Especialmente recuerda a las personas con las que has estado: ¿en qué les has hecho mejorar?, ¿qué te han aportado?, ¿a través de ellas Dios te ha querido decir algo? Agradécele a Dios la cercanía de estas personas, pide por ellas,...
32. **Escribe** a modo de **carta** los acontecimientos que has ido viviendo hoy, dando gracias, pidiendo perdón, pidiendo su ayuda
33. **Profundiza en un acontecimiento** que te haya pasado esta semana (o hace poco). Pregúntale a qué te estaba pidiendo.
34. Trata de ponerte a ver lo que has hecho estos días **desde los ojos de Dios**. ¿Qué le ha hecho sentirse feliz contigo? ¿En qué le has defraudado?
35. ¿En qué momentos y situaciones te ha salido Dios al encuentro esta semana? ¿**Le has reconocido**? Tienes un texto precioso de Raoul Follereau: “Si Cristo mañana llamase a tu puerta... ¿le reconocerías?”.

Si Cristo mañana llamase a tu puerta, ¿lo reconocerías?  
Será, como entonces, un hombre pobre, ciertamente un hombre solo.  
Será, sin duda, un obrero, quizá, un desempleado,  
o, incluso, si la huelga es justa, un huelguista.  
O tal vez irá ofreciendo pólizas de seguros o aspiradores...  
Subirá escaleras y más escaleras, se detendrá sin fin piso tras piso,  
con una sonrisa maravillosa en su rostro triste...  
Pero tu puerta es tan sombría...  
Además, nadie descubre la sonrisa de las personas  
que no quiere recibir.  
“No me interesas”, dirás antes de escucharle.  
O bien la criada repetirá como una canción:  
“La señora tiene sus pobres”, y de golpe cerrará la puerta  
ante el semblante del Pobre, que es el Salvador.  
  
Será quizás un prófugo, uno de los quince millones de prófugos  
con pasaporte de la ONU; uno de éstos que a nadie interesan  
y que van errantes, errantes por este desierto del mundo;  
uno de éstos que deben morir, “porque, a fin de cuentas, no se sabe  
de dónde vienen las personas de tal calaña...”  
  
O quizá también, en América, un negro, un triste negro,  
cansado de mendigar un hueco en los hoteles de Nueva York,  
como entonces, en Belén, la Virgen Nuestra Señora...  
Si Cristo mañana llamase a tu puerta, ¿lo reconocerías?

Raoul Follereau. “Si Cristo mañana...”, p. 11

## 8. Oración con cantos

Una buena oración puede hacerse por medio de los cantos. Además de ayudarnos a interiorizar, es fácil volver a hacer presente la oración sólo con recordar la música, o tararearla en un momento. Hay muchos estilos.

Esta semana hay que prepararla un poco.

36. Escoge las cinco canciones que vas a utilizar esta semana. Intenta que sean variadas: un salmo, una moderna, una repetitiva,... Cuida que la letra sea significativa. Si es posible encontrarla grabada, mejor. También puede valer para algún momento.
37. Alguno de los días cántalo, otros escucha su música dejando que vaya calando en ti.
38. Puede valer un único canto para toda la semana: será entonces cuando lo interioricemos más.
39. Para dejar que cale el contenido, copia su letra despacio y párate a pensarla mientras lo haces o la escuchas o cantas.
40. Algunas propuestas: “Señor, tú buscas mi amor”, algún salmo, alguno de Taizé, del mismo cantoral,...

## 9. Dómund (hacia el 20/10)

Un día muy especial para la iglesia y para todos los cristianos es el día del Dómund. Nos acordamos del Tercer Mundo y de los que van dando su vida por hacer un mundo más justo para todos. No es sólo un tiempo para pensar y hacer algún gesto de solidaridad, sino también para descubrir a Dios presente en sus hijos más queridos: los que sufren y los que dan su vida por los demás.



41. Imagínate lo distinta que hubiera sido tu vida de **haber nacido en una familia pobre** del Tercer Mundo. Comenta con Dios lo que te sugiere: gratitud, compromiso, perdón, sentimiento de fraternidad, rebeldía,...
42. Presta tus labios y tu corazón para **rezar en nombre de los más pobres** de la tierra. Ponte en la situación de uno de ellos y trata de aprender la confianza de muchos de ellos a pesar de todo.
43. Miles de personas han entregado y siguen dando su vida por los últimos, en algunos casos día a día y, en otros, con el martirio. Muchos de ellos son **misioneros**. Reza por ellos, para que nunca les falte el sentir la ayuda del Padre de todos. Si conoces personalmente a alguno, reza especialmente por él.
44. **¿Y si Dios te quiere a ti como misionero?** Dile a qué estás dispuesto, qué le respondes, qué le pides,...
45. Busca un **signo de solidaridad** (el dinero que piensas compartir, el tiempo que vas a dedicar, la carta que vas a escribir,...) y ofréceselo al Padre

## 10. Todos los Santos y difuntos (1-2/11)

Los difuntos están en las manos del Padre y Él hace que sigan presentes también entre nosotros. En nuestra sociedad tratamos de olvidarnos lo antes posible de ellos, como de todo lo que nos cuestiona en profundidad.

Pero es una realidad que la tenemos ahí delante y ante la que no podemos cerrar los ojos. Vamos a rezar esta semana con ellos y por ellos.

46. Haz presente a alguna **persona cercana** que haya muerto. Recuerda algo de ella. Háblale (recuerda que siguen "vivos"). Pregúntale qué espera de ti. Rezad juntos al Padre.
47. Toda persona se parece mucho a sus padres. Aprendemos consciente e inconscientemente muchísimo de ellos. No en vano se dice que uno es lo que son sus padres. Pero, a su vez, tus padres tuvieron los suyos: tus abuelos. Y éstos los suyos: tus bisabuelos... y así podríamos seguir. ¿Has rezado alguna vez **por tus antecesores**, aun cuando no les hayas conocido? De alguna manera han configurado en parte lo que tú eres ahora. Piensa en lo que tuvieron que vivir... y reza por y con ellos.
48. Muchas personas mueren en el anonimato, sin nadie que les recuerde, ni llore, ni rece... Trata de imaginar quiénes son. **Reza con y por los que nadie ha rezado.**
49. Hay otras personas que han dejado una huella imborrable y que siguen teniendo seguidores y gente se inspira en ellas. Muchos de ellos son los que llamamos santos. Son personas que nos enseñan algo fundamental de Dios. Recuerda a **algún santo** y pídele que te enseñe a descubrir lo que él vivió.
50. Hoy mismo han muerto en todo el mundo un montón de personas. Y otras están agonizando y en breve se presentarán ante Dios. Piensa en las situaciones en que se encuentran y reza por ellas en este **paso difícil** que les toca dar.

## 11. Orando con las parábolas

Estas preciosas narraciones se prestan de un modo extraordinario a la oración. Es importante no leerlas como sabidas, sino como si fuese la primera vez que las oímos de los mismos labios de Jesús. Acomódate a los pies del Maestro, tranquiliza plenamente tu alma y apréstate a escuchar. Es el mensaje que Jesús te dice hoy.

Te presentamos cinco parábolas, pero ya sabes que tienes muchas más: la levadura (Mt 13, 33), la cizaña (Mt 13, 24-30), la red y la pesca (Mt 13, 47-50), los obreros de la viña (Mt 20, 1-16), los dos hijos (Mt 21, 28-32), las diez vírgenes (Mt 25, 1-13), los talentos (Mt 25, 14-30), el juicio final (Mt 25, 31-46), el agricultor paciente (Mc 4, 26-29), el grano de mostaza (Mc 4, 30-32), los viñadores homicidas (Mc 12, 1-12), la higuera estéril (Lc 13, 6-9), el banquete (Lc 14, 15-24), la torre y la guerra (Lc 14, 28-32), las cosas perdidas (Lc 15, 1-10), el hijo pródigo (Lc 15, 11-32), el administrador infiel (Lc 16, 1-8), el rico Epulón (Lc 16, 19-31), el fariseo y el publicano (Lc 18, 9-14), el grano de trigo (Jn 12, 24), la vid y los sarmientos (Jn 15, 1-11).

51. **El tesoro y de la perla:** Mateo 13, 44-46:

Se parece el Reinado de Dios a un tesoro escondido en el campo; si un hombre lo encuentra, lo vuelve a esconder, y de la alegría va a vender todo lo que tiene y compra aquel campo.

Se parece también el Reinado de Dios a un comerciante que buscaba perlas finas; al encontrar una perla de gran valor, fue a vender todo lo que tenía y la compró.



Cuando descubrimos algo de valor se introduce algo en el corazón. Por eso es tan importante lo que amamos. ¿Amamos así a Dios? Quizá no hemos terminado de descubrirle, de enamorarnos plenamente de Él. Es algo que llena de alegría y se convierte en el valor de la vida. No lo han comprado para revenderlo o especular. Es lo que llena su vida y le da sentido. Comenta todo esto con Jesús que te acaba de contar esta parábola.

**52. El rico insensato:** Lucas 12, 15-21:

Cuidado: guardaos de la codicia, que aunque uno ande sobrado, la vida no depende de los bienes.

Y les propuso una parábola:

Las tierras de un hombre rico dieron una gran cosecha. Él estuvo echando cálculos: “¿Qué hago? No tengo dónde almacenarla”. Y entonces se dijo: “Voy a hacer lo siguiente: derribaré mis graneros, construiré otros más grandes y almacenaré allí el grano y las demás provisiones. Luego podré decirme: Amigo, tienes muchos bienes almacenados para muchos años: túmbate, come, bebe y date la buena vida”.

Pero Dios le dijo: “Insensato, esta noche te van a reclamar la vida. Lo que has preparado, ¿para quién será?”

Eso le pasa al que amontona riquezas para sí y no es rico en lo que quiere Dios.

Este hombre ha puesto su corazón en las cosas. Se siente dueño de su futuro. El resultado es trágico: rico a sus propios ojos, se encuentra vacío ante Dios. ¿Dónde tengo puesto yo el corazón? ¿Realmente es algo firme? Háblalo con el Jesús que está a tu lado.

**53. El sembrador:** Mateo 13, 1-23:

Salió el sembrador a sembrar. Al sembrar, unos granos cayeron en la vereda, vinieron los pájaros y se los comieron. Otros cayeron en terreno rocoso, donde apenas tenían tierra; como la tierra no era profunda, brotaron en seguida; pero en cuanto salió el sol se abrasaron y, por falta de raíz, se secaron. Otros cayeron entre zarzas; las zarzas crecieron y los ahogaron. Otros cayeron en tierra buena y dieron grano: unos, ciento; otros, sesenta; otros, treinta. ¡Quién tenga oídos, que oiga!

Escuchad ahora vosotros la parábola del sembrador: siempre que uno escucha el mensaje del Reino y lo entiende, viene el Malo y se lleva lo sembrado en su corazón; eso es lo sembrado en la vereda. Lo sembrado en terreno rocoso es quien escucha el mensaje y lo acepta en seguida con alegría; pero no tiene raíces, es inconstante, y en cuanto surge una dificultad o persecución por el mensaje, falla. Lo sembrado entre zarzas es quien escucha el mensaje, pero el agobio de esta vida y la seducción de la riqueza lo ahogan y queda estéril. Lo sembrado en tierra buena es quien escucha el mensaje y lo entiende; ése da fruto y produce en un caso ciento, en otro sesenta, en otro treinta.

Esta parábola habla de los obstáculos que encuentra Dios para crecer en nosotros y en nuestro mundo. ¿Cómo te ves? Habla con ese sembrador que ahora también quiere plantar en ti su semilla. Pídele que te ayude.

**54. El servidor despiadado:** Mateo 18, 21-35:

Pedro le pregunto: “Señor, y si mi hermano me sigue ofendiendo, ¿cuántas veces lo tendré que perdonar?, ¿siete veces?”

Jesús le contestó: “Siete veces no, setenta y siete”.

El Reinado de Dios se parece a un rey que quiso saldar cuentas con sus empleados. Para empezar, le presentaron a uno que le debía millones. Como no tenía con qué pagar, el señor mandó que lo vendieran a él, con su mujer, sus hijos y todas sus posesiones, y que pagara con eso.

El empleado se echó a sus pies suplicándole: “Ten paciencia conmigo, que te lo pagaré todo”.

El señor tuvo lástima de aquel empleado y lo dejó marchar, perdonándole la deuda.

Pero, al salir, el empleado encontró a un compañero suyo que le debía algún dinero, lo agarró por el cuello y le decía apretando: “Págame lo que me debes”.

El compañero se echó a sus pies suplicándole: “Ten paciencia conmigo, que te lo pagaré”.

Pero él no quiso, sino que fue y lo metió en la cárcel hasta que pagara lo que debía. Al ver esto sus compañeros quedaron consternados y se fueron a contarle a su señor lo sucedido. Entonces el señor llamó al empleado y le dijo: “¡Miserable! Cuando me suplicaste te perdoné aquella deuda. ¿No era tu deber también tener compasión de tu compañero como yo la tuve de ti?”

Y su señor, indignado, lo entregó a los verdugos hasta que pagara la deuda.

Pues lo mismo os tratará mi Padre del cielo si no perdonáis de corazón cada uno a su hermano.





Es maravilloso lo que te cuenta hoy Jesús: Dios te perdona todo. Luego se presenta ante ti alguien que te debe algo. La conclusión es clara: “así os tratará mi Padre del cielo si no perdonáis de corazón cada uno a su hermano”. El hermano ocupa el lugar de Dios. Dios te lo ha dado todo. ¿Guardas rencor a alguien? Da gracias a Dios por su perdón y sus regalos; y pídele que te ayude siempre a perdonar a quien te rodea.

55. **El buen samaritano:** Lucas 10, 25-37:

Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó y lo asaltaron unos bandidos; los desnudaron, lo molieron a palos y se marcharon dejándolo medio muerto. Coincidió que bajaba un sacerdote por aquel camino; al verlo, dio un rodeo y pasó de largo. Lo mismo hizo un levita que llegó a aquel sitio; al verlo, dio un rodeo y pasó de largo. Pero un samaritano, que iba de viaje, llegó hasta donde estaba el hombre y, al verlo, le dio lástima; se acercó a él y le vendó las heridas echándole aceite y vino; luego lo montó en su propia cabalgadura, lo llevó a una posada y lo cuidó. Al día siguiente sacó un dinero y, dándoselo al posadero, le dijo: “Cuida de él, y lo que gastes de más te lo pagaré a la vuelta”.

¿Qué te parece? ¿Cuál de estos tres se hizo prójimo del que cayó en manos de los bandidos?

El letrado contestó: “El que lo trató con misericordia”.

Jesús le dijo: “Pues anda, haz tú lo mismo”.

Conoces bien esta parábola. Léela poniéndote en el lugar de los personajes que aparecen. ¿Qué conclusiones sacas? Coméntalo con Jesús que te la quiere decir a ti personalmente ahora.

## 12. Oración con símbolos

La presencia de Dios, como todas las cosas que nos superan (el amor, la belleza, el bien...) no se capta nunca directamente. Es demasiado grande para nosotros. Por eso siempre utilizamos mediaciones, intermediarios (eso significan los ángeles), símbolos. Vamos a valernos de ellos.

56. San Francisco de Asís descolgaba amorosamente a Jesús de la **cruz**. Y le rezaba desde ahí. Ponte ante una cruz. Contempla y reza junto a ella. Si llevas una cruz al cuello, puedes utilizarla. Es bueno con ese símbolo tomar en conciencia de que siempre te acompaña.

57. San Antonio de Padua tomaba al **niño Jesús** en sus brazos y disfrutaba de su compañía. Busca una figura del niño Jesús. Acúnale como a un bebé. Siente su presencia y goza de ella.

58. Santa Teresa de Jesús dirá que su forma de meditación favorita es estar junto a Cristo mientras padece su **agonía en el Huerto**. En aquel momento, los apóstoles se dormían y no eran capaces de estar junto a Jesús en oración. Consigue una representación de esta escena (o imagínala) y reza desde ella.

59. San Ignacio de Loyola invitaba a sus seguidores a convertirse en sirvientes amorosos y acompañar a María y José en su **viaje a Belén** y estar junto a ellos en la cueva donde nace Jesús. Consigue un símbolo de ello y ponte en oración.

60. Algunos se valen de **otros símbolos**. Escoge uno y sírvete de él. Una sugerencia: reza unos cuantos días con una vela. Dios muchas veces ha sido representado por la luz, la llama y el fuego. Cuando inicias la oración enciéndela y al concluirla la apagas. Controla tu tiempo de oración con el desgaste de la vela. Si no se te ocurre nada, contempla simplemente la evolución de la llama y piensa en qué sentido se puede parecer a Dios. Pero hay muchos más. Escoge el que te sirva más a ti: un póster, una canción, una postura, un lugar,...

## 13. Día de la Infancia (20/11)

No es algo insignificante que tanto la Iglesia como mucho después la ONU haya declarado un día dedicado a la infancia. Su debilidad y las injusticias que la caracterizan hoy (y siempre) lo hace urgente. Como telón de fondo, escuchamos las palabras de Jesús: “Dejad que los niños se acerquen a mí”. Vamos a intentar eso a lo largo de esta semana.

61. Miles de niños en todo el mundo mueren cada día víctima del **hambre y de enfermedades** que se podrían eliminar. Es posiblemente la mayor injusticia de nuestro mundo. Ponte en su lugar. Reza por ellos, desde ellos. Reza por nuestro mundo que permite semejante crueldad.



62. Miles de niños viven en **condiciones infrahumanas**. Son obligados a trabajar en malas condiciones, a prostituirse, a ser soldados en guerras o guerrillas, a vivir en las calles,... ¿Cómo serán el día de mañana? ¿Qué sufrimientos padecen cada día? Es una de las cruces donde sigue muriendo Jesús cada día. La mayor locura es ver al mismo Dios agonizando en una cruz; y, sin embargo, ahí sigue estando Dios. Trata de descubrirle ahí. Háblale.

63. Hay muchos niños que han tenido la **gran suerte** de nacer y vivir en otras condiciones bien diferentes de las anteriores. Son los privilegiados de nuestra tierra. A menudo desconocen la situación de los demás y se les educa para ser los primeros, los mejores, para triunfar,... Quizá tú has sido uno de esos. Reza hoy por todos esos inconscientes para que descubran que nadie puede ser feliz a solas. Pídele al Padre que no te deje ser feliz a solas.

64. Muchas personas **entregan su vida por los niños**. Aquí y en los países más pobres. Reza a Jesús por ellos. Que sean las manos de Dios para con los niños. Que nunca les falte toneladas de amor y de esperanza. ¿Y si Dios te pide que seas uno de esos?

65. Tienes niños a tu alrededor. Quizá algún hermano, conocido, gente del cole,... Propónte **hacer algo** por alguno de ellos. Comenta en tu oración de hoy qué podría ser.

## 14. Adviento (finales noviembre)

Se acerca la Navidad. No puede llegar un acontecimiento tan impresionante sin que nos preparemos adecuadamente. El mismo Dios quiere hacerse niño para nacer en medio de nuestro mundo. ¿O no es maravilloso esto?

Hay personajes bíblicos que nos indican una buena forma de ponernos en actitud de captar lo que implica que Jesús quiera nacer en ti y en tu entorno.

### 66. Anunciación de María: Lucas 1, 26-38:

A los seis meses envió Dios al ángel Gabriel a una ciudad de Galilea, que se llamaba Nazaret, a una joven prometida a un hombre de la estirpe de David, de nombre José; la joven se llamaba María. El ángel, entrando a donde estaba ella, le dijo: "Alégrate, favorecida, el Señor está contigo".

Ella se turbó al oír estas palabras, preguntándose qué saludo era aquél. El ángel le dijo: "Tranquilízate, María, que Dios te ha concedido su favor. Pues mira, vas a concebir, darás a luz un hijo y le pondrás de nombre Jesús. Será grande, se llamará Hijo del Altísimo y el Señor Dios le dará el trono de David su antepasado; reinará para siempre en la casa de Jacob y su reinado no tendrá fin".

María dijo al ángel: "¿Cómo sucederá eso si no vivo con un hombre?"

El ángel le contestó: "El Espíritu Santo bajará sobre ti y la fuerza del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso al que va a nacer lo llamarán Consagrado, Hijo de Dios. Ahí tienes a tu pariente Isabel: a pesar de su vejez ha concebido un hijo, y la que decían que era estéril está ya de seis meses; para Dios no hay nada imposible".

María contestó: "Aquí está la esclava del Señor, cúmplase en mí lo que has dicho".

Y el ángel la dejó.

El ángel le anuncia que se va a valer de ella para nacer. Le complica totalmente la vida. La respuesta de María no se hace esperar: "Aquí está la esclava del Señor. Hágase en mí según tu palabra". ¿Cuántos "ángeles" tienen que ponerse ante ti para decirte que Dios quiere nacer en el mundo por medio de ti? ¿Es tu respuesta la misma que la de María? Rézalo.

### 67. Predicación de Juan el Bautista: Lucas 3, 1-18:

El año quince del reinado del emperador Tiberio, siendo Poncio Pilato gobernador de Judea; Herodes, virrey de Galilea; su hermano Filipo, virrey de Iturea y Traconítida, y Lisanio, virrey de Abilene, bajo el sumo sacerdocio de Anás y Caifás, le llegó un mensaje de Dios a Juan, hijo de Zacarías, en el desierto. Recorrió entonces toda la comarca del Jordán pregonando un bautismo, para que se arrepintieran y se les perdonaran los pecados, como está escrito en el libro del profeta Isaías: "Una voz grita desde el desierto: preparadle el camino al Señor, allanadle sus senderos; que los valles se levanten, que los montes y colinas se abajen; que lo torcido se enderece, lo escabroso se iguale. Y todos verán la salvación de Dios (Is 40, 3-5)".

Iba un gran gentío a que los bautizara; y Juan les decía: "¡Camada de víboras! ¿Quién os ha enseñado a vosotros a escapar del castigo inminente? Pues entonces dad el fruto que corresponde a vuestro arrepentimiento y no empecéis a decirnos que Abraham es vuestro padre; porque os digo que de las piedras éstas es capaz Dios de sacarle hijos a



Abraham. Además, el hacha está ya tocando la base de los árboles: y todo árbol que no da buen fruto será cortado y echado al fuego”.

La gente le preguntaba: “¿Qué tenemos que hacer?”.

Él les contestó: “El que tenga dos túnicas, que las reparta con el que no tiene, y el que tenga de comer, que haga lo mismo”.

Fueron también a bautizarse unos recaudadores, que le preguntaron: “Maestro, ¿qué tenemos que hacer?”.

Él les contestó: “No exijáis más de los que tenéis establecido”.

Unos guardias le preguntaron: “Y nosotros, ¿qué tenemos que hacer?”

Él les contestó: “No hagáis violencia a nadie ni saquéis dinero; conformaos con vuestra paga”.

El pueblo estaba en vilo preguntándose si no sería Juan el Mesías. Él declaró delante de todos: “Yo os bautizo con agua, pero está para llegar el que es más fuerte que yo, y yo no merezco ni desatarle la correa de las sandalias. Éste os va a bautizar con Espíritu Santo y fuego, porque trae el bieldo en la mano para aventar su paja y reunir el trigo en su granero; la paja, en cambio, la quemará en una hoguera que no se apaga”.

Con estas y otros muchas exhortaciones anunciaba al pueblo la buena noticia.

Juan esperaba la llegada de Jesús. Y decía a quienes se acercaban a él cómo prepararse para recibir al Mesías. Métete en el pasaje. Descubre estas palabras dirigidas a ti. ¿Qué le preguntas a Juan? ¿Qué te responde?

68. **Simeón:** Lucas 2, 25-35:

Vivía entonces en Jerusalén un cierto Simeón, hombre honrado y piadoso, que aguardaba el consuelo de Israel; el Espíritu Santo estaba con él y le había avisado que no moriría sin ver al Mesías del Señor. Impulsado por el Espíritu, fue al templo. Cuando los padres de Jesús entraban para cumplir con el niño lo previsto por la Ley, Simeón lo tomó en brazos y bendijo a Dios diciendo: “Ahora, Señor, según tus promesas, despides a tu siervo en paz, porque mis ojos han visto a tu Salvador; lo has colocado ante todos los pueblos como luz para alumbrar a las naciones, y gloria de tu pueblo, Israel”.

Su padre y su madre estaban admirados por lo que decía del niño. Simeón los bendijo, y dijo a María, su madre: “Mira: éste está puesto para que todos en Israel caigan o se levanten; será una bandera discutida, mientras que a ti una espada te traspasará el corazón”.

Aquel anciano logra su sueño de ver al Mesías. Y pronuncia una preciosa oración. Hazla tuya, sintiendo en tus brazos a Jesús como lo hizo él.

69. Mucha gente hoy también espera una liberación. Necesitan un cambio radical. Alzan sus ojos al cielo y claman pidiendo la llegada de un Dios que haga humano nuestro mundo. La respuesta será que Dios mismo se encarna en ellos. Reza con todos los que **piden a gritos la Navidad**, la llegada del Reino.

70. **Hay que despertar:** Romanos 13, 11-12:

Y más conociendo las circunstancias; ya es hora de despertarnos del sueño, porque ahora tenemos la salvación más cerca que cuando empezamos a creer. La noche está avanzada, el día se echa encima: dejemos las actividades propias de las tinieblas y pertrechémonos para actuar en la luz.

La salvación está cerca: hay que dejar las actividades de las tinieblas y pertrecharnos para actuar a la luz. Reza hoy con lo que estás dispuesto a hacer para preparar esta Navidad.

## 15. Campaña de Navidad

Una forma de preparar la Navidad es colaborando para que salga adelante un proyecto a favor de los últimos de nuestro mundo. Y esto se puede hacer de muchas maneras: aportando dinero devolviendo lo que nos sobra a quienes no tienen lo mínimo, trayendo comida, organizando actividades, echando una mano en la recogida, tomando conciencia de lo que pasa en nuestra sociedad,... Pero no puede faltar la oración. Quizá nunca lo has hecho.

71. **Infórmate bien** del proyecto concreto que se va a apoyar este año. Descubre la necesidad a la que trata de responder. Ponte en el lugar de quien recibirá nuestra colaboración. Coméntale al Padre tus impresiones.

72. No reduzcas la campaña a lo material. Piensa en las **personas concretas** que están por detrás. Tienen su nombre y apellido, aun cuando no les conozcas directamente. ¿Les quieres de verdad? El Padre les considera sus hijos... como a ti. El Padre nos ha hecho hermanos. ¿Lo sientes así? Pídele al Padre que te haga sentir hermano.

73. Coge una **foto** del Tercer Mundo. Intenta que tenga un rostro cercano. Mírala despacio. Trata de desentrañar la historia que hay por detrás, las necesidades que esconde... la



grandeza que tiene. Pide por esa personas y por todas las que representa para ti en este momento.

74. Hay pobres en el mundo porque hay ricos. Habría para todos si el mundo estuviera bien repartido. No pienses que son otros los culpables. Aquel que tiene de más, está privando a quienes tienen de menos. Tú **eres de los privilegiados**. ¿Has pedido perdón por eso?

75. Orar es también **escuchar**. Atiende a lo que te pide Dios con esta campaña concreta. Él habla por estos acontecimientos. Respóndele con algún gesto de gratitud y compromiso (algo que estás dispuesto a compartir aun quitándolo de lo que consideras necesario).

## 16. Orar con los Derechos Humanos (10/12)

Han hecho falta siglos de historia para que la humanidad entera reconociera la dignidad de toda persona en cualquier condición y situación. Hace dos mil años Jesús ya hablaba de la mayor dignidad: somos todos hijos de Dios, todo lo que hagamos a un hermano se hacemos a Él,... cada persona es sagrada siempre.

Pero una cosa es saberlo de cabeza y otra, bien distinta, sentirlo profundamente en todo momento y para toda persona. Vamos a rezar al Padre para que nos haga ver la grandeza de todos mis hermanos... y la mía propia.

76. ¿Conoces **la historia** de los Derechos Humanos? Desde códigos antiquísimos de Asiria, pasando por filósofos, la misma Biblia en sus primeros capítulos (cuando dice que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios), los profetas, Jesús, la revolución francesa, la independencia de los Estados Unidos, el horror de la Segunda Guerra Mundial... Han sido siglos y siglos, personas que han peleado a fondo, experiencias traumáticas, las que han hecho posible este mínimo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Toma conciencia de lo que ha podido significar, de los esfuerzos que ha supuesto. Preséntalos a Dios. Pide que nos siga haciendo descubrir nuevos caminos para que estos derechos se vayan haciendo realidad y vayan aumentando para todos.

77. ¿Conoces los treinta **enunciados de los Derechos Humanos**? Vete leyéndolos despacio en actitud de oración, con Jesús a tu lado. Párate cuando quieras decirle algo.

78. ¿Sabes cuántas **personas ven violados sus derechos** sistemáticamente? Reza hoy por y con los torturados, los condenados injustamente, los refugiados,... No sólo hagas una lista, sino que debes intentar ver cuál es su situación... y rezar desde ella.

79. Muchas **personas y organizaciones** dedican sus esfuerzos por hacer posibles los Derechos Humanos en nuestro mundo. ¿Las conoces? No son pocas las personas que ha muerto por ello. Vamos a rezar por ellas.

80. ¿**Qué puedo hacer yo**? Vamos a preguntarnos hoy esto. Y a rezarlo también para que sea con el Padre como decida los pasos que descubro y estoy dispuesto a dar. Pídele luz y valentía.

## 17. Oración de ofrecimiento

Dios nos lo ha dado todo y nos sigue dando todo. Muchas veces cuando nos acercamos a Él es para pedirle. ¡Como si no nos diera suficiente! ¿Y si hacemos una semana de intentar ofrecerle nosotros a Él? Se trata de intentar “devolver” algo de lo mucho que nos da. Es una manera de demostrar nuestro agradecimiento.

81. Tú, Señor, **me das el tiempo**. Todos los días veinticuatro horas, todas las semanas siete días, todos los meses treinta días, todos los años doce meses, toda mi vida... tantos años. ¿Y qué tiempo estoy dispuesto a devolverte? A veces me cuesta hasta el dedicarte unos minutos al día. Tú me das cada día 1.440 minutos... y yo algún día cinco minutos. Tú me das 168 horas a la semana... y yo algún domingo te dedico tres cuartos de hora en la misa. Hoy, Señor, te quiero ofrecer algo de mi tiempo. Porque sé que no es mi tiempo, sino el tuyo, el que Tú me has dado.

82. **Tú me has dado mi cuerpo**. A veces me he quejado por no ser más inteligente, más guapo, más sociable, más... Y no he caído en la cuenta de la maravilla que es tener la mejor máquina que funciona a mi antojo, que hace lo que yo quiero, que me hace ser yo mismo. Y te lo debo a Ti. Hoy te quiero ofrecer lo que soy. Quizá lo puedo hacer con un gesto (de rodillas, o con las manos abiertas, o...)



83. Tú, Señor, **me has dado a mi familia**. Yo no la elegí. Fuiste tú quien la eligió por mí. A veces me quejo de ella, pero sé que es la mejor. Te doy gracias por ella. Y te ofrezco un pequeño esfuerzo que voy a hacer para que mejore. ¿Qué se te ocurre, Señor?

84. Tú **me has dado mis amigos**. Sin ellos me sería difícil vivir, ser yo mismo. ¡Cuántas cosas les tengo que agradecer a ellos! Y sé que Tú, por medio de ellos, te has hecho presente algunas veces en mi vida. Hoy te quiero ofrecer un pequeño signo que estoy dispuesto a hacer en mi grupo. ¿Lo pensamos juntos?

85. Tú **me has dado muchas oportunidades**. Ya sé que soy un privilegiado en medio de nuestro mundo. Pero hoy te ofrezco el no aprovecharme de ello, el intentar que esos talentos sean para todos. ¿Repasamos todo lo que me has dado? ¿Y miramos qué te puedo ofrecer en concreto?

## 18. Navidad

¡Ya estamos en Navidad! Vamos a vivir esta semana lo que vivieron sus protagonistas. Así dejaremos que nazca en nosotros. Lee, varias veces incluso, el relato del nacimiento de Jesús. Son tres preciosas estampas: el nacimiento (Lc 2, 1-7), los pastores (Lc 2, 8-20) y los magos de Oriente (Mt 2, 1-12). Si tienes en casa un belén, puedes aprovechar para hacer ahí alguno de los momentos de oración.

86. María y José tienen que ir a Belén para inscribirse en el censo. Seguro que fue un viaje duro estando ella embarazada. Hoy vamos a ponernos en el **lugar de María**. ¿Qué iría pensando en aquel viaje? ¿Qué esperanzas tendría en su hijo? ¿Qué miedos? Reza desde esa situación.

87. **José** es todo un ejemplo de confianza. No ha querido repudiar a María a pesar de que el hijo no es suyo. Se ha fiado de su sueño... y, sobre todo, de María y de Dios. ¿Qué iría pensando en aquel viaje?

88. Los **ángeles** hacen un precioso anuncio: "¡Gloria a Dios en el cielo y paz en la tierra a los hombres que tanto ama Él!". ¿Has pensado que es ese un buen resumen del mensaje de Jesús? Es también nuestra misión. Repite un montón de veces esa frase y deja que vaya calando en ti.

89. Los **pastores** oyen el anuncio del nacimiento y acuden presurosos. Son ellos, los pobres, los primeros que se enteran de la Navidad. En Belén no había sitio para José y María. Los pastores sí les acogen. Siempre pasa eso: los ricos no se enteran y los pobres son los que responde. ¿No te pasa a ti?

90. Los **magos** de oriente también hacen un largo viaje fiándose de una estrella. Quieren rendirle homenaje y no dudan en dedicar mucho tiempo para el viaje. Los judíos, que estaban bien cerca, no lo hacen. Tú, ¿te parece más a unos o a otros? Dedicar un rato amplio a rendir homenaje al niño Dios que nace a tu lado.

## 19. Oración con el cuerpo

Buena parte de las relaciones que mantenemos con las personas que nos rodean no se basan en la palabra sino en los gestos. El lenguaje no verbal es clave en las relaciones interpersonales. Y lo mismo pasa en la oración. Aquí hay muchos aspectos que se pueden cuidar. Vamos a indicar cinco:

91. Relájate. Siente distintos aspectos de tu propio cuerpo. Fija tu atención en las **sensaciones que experimentas**. Descubre la maravilla que siempre te acompaña: tu propio cuerpo. Ora por él y con él.

92. Reza **con la respiración**. Concéntrate en ella y trata de marcar un ritmo de respiración. Cada vez que inhalas el aire siente cómo Dios va entrando en ti y va pasando por tu boca, garganta, pulmones, te invade la sangre y llega a todas las células. Cada vez que exhalas, da gracias por ello y expulsa las impurezas que anidan en ti, todos los temores, los sentimientos negativos...

93. Ponte **de rodillas**. Siéntete pequeño y culpable ante Dios. Él te ha dado tanto. Y tú eres tan egoísta... Ora lo que te surja desde esa situación.

94. Reza **dando un paseo**. Siente el movimiento en ti y en lo que te rodea. Descubre lo que se va presentado ante tus ojos.

95. Toma conciencia de las **sensaciones que te vienen de fuera**: el calor o frío de la atmósfera, la brisa o el sol que acaricia tu piel, el tejido y temperatura del objeto que tocas,...





Recibes miles de datos sensitivos en cada momento y no nos enteramos. ¿Y no recibes la sensación de la presencia de Dios? Intenta sentirla.

## 20. Orando con el mundo

Es difícil dirigirse al Padre de todos de forma individual. Él nos quiere ver, como todos los padres, a todos los hermanos unidos a su lado. Vamos a orar desde los cinco continentes, sintiéndonos unidos a tantos hermanos desconocidos.

96. **Europa.** Es EL continente rico y donde tenemos tantas diferencias. ¡Qué situaciones tan diversas se están viviendo en estos momentos! ¡Grandes adelantos y tantas pobreza! ¡Tantos recursos y tantas carencias! Da un repaso a los países, al momento que están viviendo. No sólo lo hagas con los países: ponte en el lugar de las personas que allá están. Ora por ellas, con ellas y para ellas.

97. **Asia.** El continente más poblado. Allá están las dos terceras partes de la humanidad. ¿Y qué sabemos de ellas?

98. **África.** El continente olvidado. Coge el mapa si te hace falta. Sitúate allá. ¿Qué se está viviendo en África ahora?

99. **América.** El gran contraste del norte y del sur. Y del sur en medio del norte. El mayor genocidio de la historia de la humanidad.

100. **Oceanía.** No sólo es Australia, sino también la cantidad de islas que la rodean.

## 21. Orando con el periódico

Cada día el periódico nos presenta un montón de noticias. Van desfilando ante nosotros sin dejar huella. Pero cada una de ellas supone acontecimientos para las personas implicadas. ¿No podemos vivir esas noticias como llamada de Dios desde la actualidad?

101. Coge el apartado de **sucesos**: un accidente, un juicio, un detenido,... ¿Y si fueras tú? Reza al Padre por las personas a quienes toca directamente el hecho.

102. Coge el apartado **internacional**: conflictos, guerras, acuerdos o desacuerdos políticos... ¿Están tan lejos esas personas que son noticia? No te quedes en las noticias, sino en las personas a quienes les afecta.

103. Coge la sección **nacional** y descubre lo que está pasando a tu alrededor. ¿Ya pones ante Dios lo que sucede en tu entorno?

104. Coge las **esqueletas**. Míralas. Estudia las fotos, las edades, los parientes,... ¿Cómo habrá sido esa vida? Pide a Dios que les acoja.

105. Mira los **titulares**. ¿Qué titulares hubiera puesto hoy Dios? ¿Cómo puedes colaborar con él para que sean realidad mañana?

## 22. Orando con mi historia

Dios se manifiesta especialmente en la historia. Lo hizo en la historia del pueblo de Israel y lo sigue haciendo en la historia de la Iglesia y de nuestro mundo. ¿Y no lo hace en tu propia historia personal?

106. Haz, en actitud de oración, un **repaso de lo que ha sido tu vida** hasta el momento. Recuerda con Él aquellos momentos en que su presencia ha sido más cercana.

107. Escoge algún **momento de tu vida** que ha sido especialmente significativo para Ti. Mira el papel que desempeñó Dios en él. Dale gracias.

108. Hay una oración preciosa a la que hoy nos dedicamos. Se llama "**huellas en la arena**". Léela despacio y mira si es verdad que también pasa en ti.

Una noche soñé que iba andando por la playa con Dios. Y que se proyectaban en el cielo muchas escenas de mi vida. En cada cuadro veía huellas de pisadas en la arena. A veces las de dos personas y otras sólo las de una.

Observé que durante los períodos más difíciles de mi existencia se veían huellas de una sola persona. Y dije:

- Me prometiste, Señor, que siempre caminarías a mi lado. ¿Por qué cuando más te necesité no estabas conmigo?

Él respondió:

- Cuando viste las huellas de una sola persona, hijo mío, fue cuando tuve que llevarte en brazos.

Manuel Sánchez Monge. "Parábolas como dardos"

109. Todos los padres, antes de que nazcan su hijo y de un modo especial durante la etapa de la gestación, piensan y sueñan sobre lo que quieren para él: su nombre, lo que le

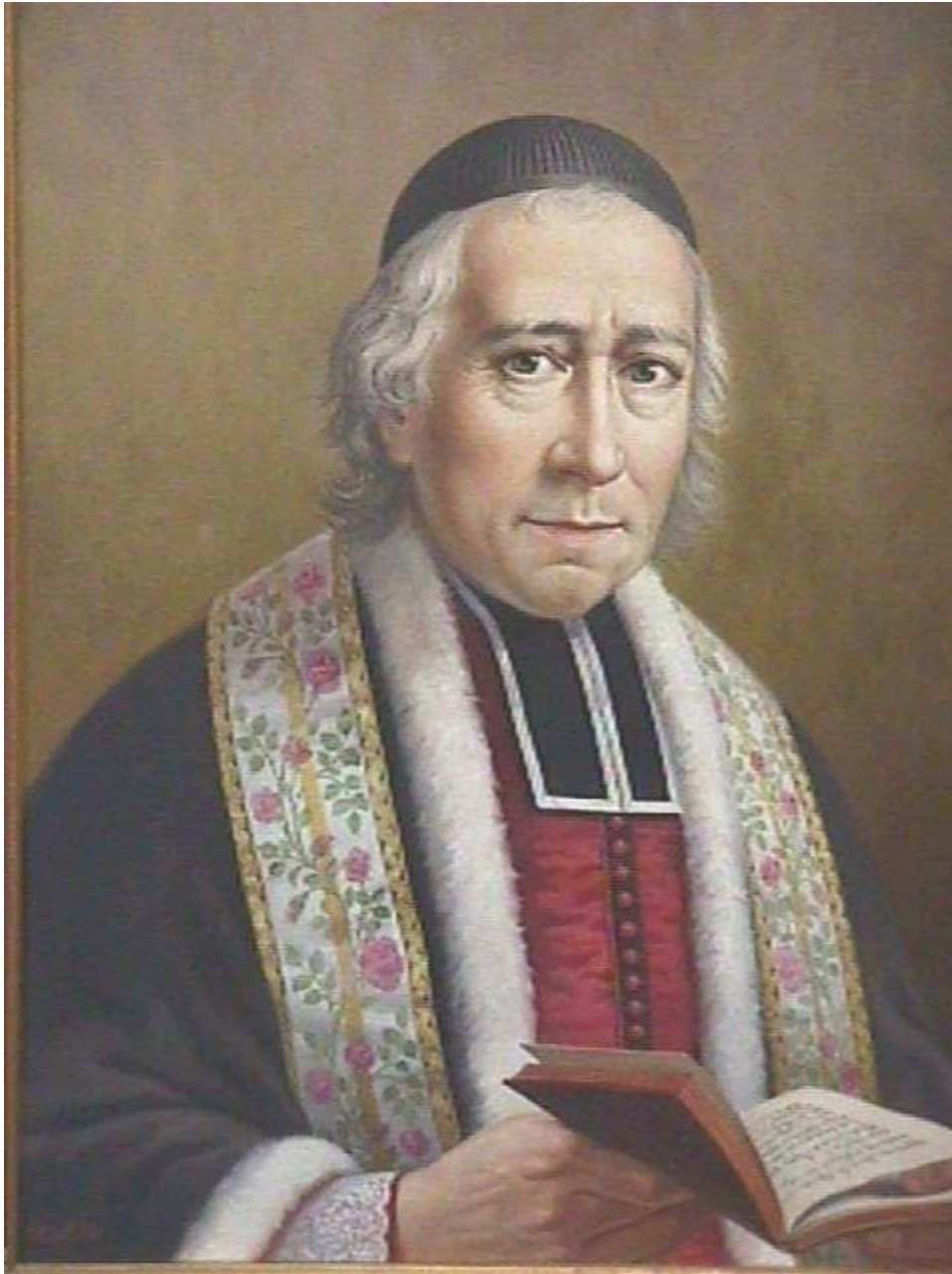


enseñarán, cómo será, lo que llegará a ser... En el caso del Padre Dios contigo pasa lo mismo. Antes de nacer ya **Dios me esperaba y soñaba para mí**. Dale gracias. Pídele que te haga capaz de responder a sus sueño para contigo.

110. ¿**Qué final quiere Dios para mi vida?** ¿Cómo voy a ir caminando junto con Él? Pídele que te haga descubrir sus caminos.

## 23. Padre Guillermo José Chaminade (22/1)

Visita <http://www.chaminade.net>



## 24. Paz (en torno al 30/1)

La paz es un deseo de la humanidad de todos los tiempos. Y, sin embargo, la realidad es bien diferente. “En los últimos 5.500 años de historia, para no ir más lejos, se han producido 14.513 guerras, que han costado 1.240 millones de vidas y no han dejado respiro más que a 292 años de paz , aunque seguramente habría también guerras menores” (Fernando Savater. “Política



para Amador”). Hoy, ahora mismo, también hay muchas. ¿No sabes cuántas? Seguro que más de veinte. ¿Y la paz en Euskal Herria? No sólo pienses en la violencia llamada política, también nuestra industria de armas es un atentado contra la paz.

No es extraño que en la Biblia se llame a Dios el Dios de la Paz y al Mesías esperado, el Príncipe de la Paz (Is 9,5). Es una urgencia a la que Dios no está siendo imparcial. Él está por la paz y con los trabajan por la paz: es una de sus bienaventuranzas. Vamos a rezar esta semana por la paz en todo el mundo.

111. El sueño del Antiguo Testamento es un **Mesías de la paz**: Isaías 11, 1-9. Además de leerlo, déjate empapar por la esperanza que rezuma. Y pídele al Padre que se ayude a hacer tuyas esas actitudes.

Saldrá un renuevo del tocón de Jesé,  
y de su raíz brotará un vástago.  
Sobre él se posará el espíritu del Señor:  
espíritu de prudencia y sabiduría,  
espíritu de consejo y valentía,  
espíritu de conocimiento y respeto del Señor.  
No juzgará por apariencias  
ni sentenciará sólo de oídas;  
juzgará a los pobres con justicia,  
con rectitud a los desamparados.  
Ejecutará a los violentos  
con la vara de su boca,  
y al malvado con el aliento de sus labios.  
La justicia será el cinturón de sus lomos  
y la lealtad, cinturón de sus caderas.

Habitará el lobo con el cordero,  
la pantera se tumbará con el cabrito,  
el novillo y el león pacerán juntos:  
un muchacho pequeño los pastorea.  
La vaca pastará con el oso,  
sus crías se tumbarán juntas;  
el león comerá paja con el buey.  
El niño jugará en el nido de la serpiente,  
meterá la mano en su escondrijo.  
No harán daño ni estrago  
por todo mi Monte Santo:  
porque está lleno el país  
de conocimiento del Señor,  
como las aguas colman el mar.

112. ¿Has mirado las guerras que hay en la actualidad? Piensa en las **situaciones que se están viviendo**: miedo en todo el mundo, heridos en los hospitales, desplazados en los caminos, familiares llorando sus muertos, mucho odio acumulado en el corazón,... Rza por todas estas personas.

113. ¿Has pensado en el dolor producido por la violencia en **Euskal Herria**? Piensa en los actores de este drama: asesinados, torturados, encarcelados, huidos, familiares, personas necesitadas de medidas especiales de protección,... ¿Cómo verá Dios todo esto? Pregúntaselo. Ora por la paz en Euskadi.

114. “De las espadas forjarán arados y de las lanzas podaderas”, decía Isaías soñando con la paz. Y, mientras tanto y ahora, mucha gente vive de las espadas y lanzas de la actualidad, de la **industria de las armas**. Gente que vive con normalidad, que ama profundamente a su familia, incapaz de practicar la violencia,... y que está produciendo artefactos que llevarán el dolor y la muerte a otras personas. Pero no son ellos los únicos responsables: todos los que colaboran, los que callan, los que se ven beneficiados,... tú también, somos corresponsables. Vamos a rezar por todos los que somos unos inconscientes, por los que hacemos posible la violencia mientras ansiamos en lo más profundo la paz.

115. Y tú, ¿**qué puedes hacer por la paz**? No pienses en cosas imposibles, pero sí puedes hacer algo: llevar siempre la paz en tu entorno, colaborar con acciones pacifistas, inventar nuevos caminos, perdonar siempre, formarte en la no violencia,... rezar al Dios de la paz. Hazlo ahora y pídele que te ayude a descubrir caminos de la paz.

## 25. Orando con el silencio

Para poder escuchar, es preciso el silencio. Tanto de corazón como de mente. Pero no es fácil. Estamos demasiado habituados a recibir estímulos externos, como para guardar absoluto silencio. Va a ser una semana difícil el avanzar en este silencio para poder escuchar.

116. Busca una postura cómoda. Cierra los ojos. Intenta **hacer silencio**, de corazón y de mente: ni sentir ni pensar nada. Mantén esta postura unos diez minutos (puedes ponerte una alarma que te avise). Al final describe ese silencio, lo que has hecho o experimentado.

117. Toma esa postura cómoda. Cierra los ojos. Percibe tu mente dispersa durante unos minutos. Siente que el silencio te hace posible concienciar la **dispersión de tu mente**. Así irás avanzando en el silencio y te revelará cosas sobre ti mismo y sobre Dios.



118. De nuevo, en silencio. Limitate a observar todo lo que se presenta a tu conciencia. Todo, aunque sea trivial y ordinario: una sensación de incomodidad, alguna preocupación,... Es más importante la **toma de conciencia** que sus contenidos.

119. Seguimos con el silencio. Descubre que la **revelación** no es conocimiento racional, sino un poder misterioso que me transforma.

120. Antes de guardar silencio sin ninguna intención especial, salvo la de estar abierto a Dios, lee el **texto**: 1 Reyes 19, 11-14. Elías pasa grandes penalidades para encontrar al Señor. No lo encuentra en los grandes acontecimientos, ni con experiencias impresionantes, sino en una tenue brisa. Intenta captarlo tú ahí.

El Señor le dijo a Elías: "Sal y ponte de pie en el monte ante el Señor. ¡El Señor va a pasar!"

Vino un huracán tan violento, que descuajaba los montes y hacía las trizas las peñas delante del Señor; pero el Señor no estaba en el viento. Después del viento vino un terremoto; pero el Señor no estaba en el terremoto. Después del terremoto vino un fuego; pero el Señor no estaba en el fuego. Después del fuego se oyó una brisa tenue; al sentirla, Elías se tapó el rostro con el manto, salió afuera y se puso en pie a la entrada de la cueva.

Entonces se oyó una voz que le decía: "¿Qué haces aquí, Elías?"

Respondió: "Me consume el celo por el Señor, porque los israelitas han abandonado tu alianza..."

## 26. Orando con jaculatorias

¿Cómo es eso que no sabes qué son las jaculatorias? Son frases breves que se repiten muchas veces a lo largo de un tiempo. Trata de responder a una frase de Jesús: "Orar sin cesar". Es un método muy utilizado hoy por los orientales para ir interiorizando una actitud. Es el estilo de un oración cristiana de mucha tradición: el rosario. ¡Que no es carca, que no! Hay que probarla también.

En esta ocasión, en lugar de marcar una oración para cada día de la semana, vamos a mantener la misma todo el tiempo. Ése es el estilo. Así que los guiones son pasos para hacer en el primero de los días.

121. Elige una frase que sea significativa para ti. Puede ser alguna de origen bíblico (la actitud de María: "He aquí la esclava del Señor", por ejemplo) u otra que te guste: "Padre, me pongo en tus manos", "Haz de mí un instrumento tuyo", "Haz que sea lo que Tu quieres que sea",....

122. Repítela primero estando solo unas cuantas veces: en voz alta, pensándola con detalle, saboreándola, luego más rápido... deja que vaya calando en ti.

123. Vete repitiéndola muchas veces a lo largo de la semana, en medio de tus ocupaciones habituales, cuando vas por la calle,... siguiendo el ritmo de tu andar, de tu respirar,...

124. El objetivo es que a lo largo de la semana la hayas pensado o dicho miles de veces.

125. Piensa al final si te ha hecho cambiar.

## 27. Rastrillo (mediados de febrero)

¡Ya hemos empezado con el Rastrillo! No te despistes: todo lo que hacemos hay que orarlo. "A Dios rogando y con el mazo dando", "Cuando Dios trabaja, el hombre suda", "Hacer las cosas como si todo dependiera de nosotros y rezar sabiendo que todo depende de Dios".

126. ¿Conoces bien el **proyecto de este año**? Coméntalo con el Padre. Pide por las personas afectadas... y también por todos los que harán posible que también esta vez salga adelante el proyecto.

127. Hay una parábola preciosa de Jesús para ayudarnos a tomar conciencia de lo que hacemos sin darnos cuenta. Es la del rico **Epulón y Lázaro**: Lucas 16, 19-31. Medítala junto a Jesús. Dile que no hace falta que envíe a nadie especial para tomar conciencia.

Había un hombre rico que se vestía de púrpura y lino, y banqueteaba todos los días espléndidamente. Un mendigo llamado Lázaro estaba echado en el portal, cubierto de llagas; habría querido llenarse el estómago con lo que tiraban de la mesa del rico; más aún, hasta se le acercaban los perros a lamerle las llagas. Se murió el mendigo, y los ángeles lo pusieron a la mesa al lado de Abraham. se murió también el rico, y lo enterraron. Estando en el abismo, en medio de los tormentos, levantó los ojos, vio de lejos a Abraham con Lázaro echado a su lado, y gritó: "Padre Abraham, ten piedad de





mí; manda a Lázaro que moje en agua la punta del dedo y me refresque la lengua, que me atormentan estas llamas”.

Pero Abraham le contestó: “Hijo, recuerda que en vida te tocó a ti lo bueno y a Lázaro lo malo; por eso ahora él encuentra consuelo y tú padeces. Además, entre nosotros y vosotros se abre una sima inmensa; por más que quiera, nadie puede cruzar de aquí para allá, ni de allí para acá”.

El rico insistió: “Entonces, padre, por favor, manda a Lázaro a mi casa, porque tengo cinco hermanos: que los prevenga no sea que acaben también ellos en este lugar de tormento”.

Abraham le contestó: “Tienen a Moisés y a los profetas, que los escuchen”.

El rico insistió: “No, no, padre Abraham, pero si un muerto fuera a verles, se arrepentirían”.

Abraham le replicó: “Si no escuchan a Moisés y a los profetas, no le harán caso ni a un muerto que resucite”.

128. Tenemos hoy un test para ver si conocemos de verdad a Dios. Y un camino para llegar a conocerle. Lee el **texto** de 1 Jn 2, 3-6. ¿Cómo te ha dado el test? Háblalo con Él.

Para saber si conocemos a Dios, veamos si cumplimos sus mandamientos. Quien dice: “Yo lo conozco”, pero no cumple sus mandamientos, es un embustero; ése no lleva dentro la verdad. En cambio, en uno que hace caso al mensaje, el amor queda realizado de veras. Así podemos saber que estamos con él; quien habla de estar con Dios tiene que proceder como procedió Jesús.

129. No te limites en este Rastrillo a llevar algunas cosas o dar algo de dinero. Eso que no falte. Pero intenta que lleguen a preocuparte las **personas** que están por detrás.

130. La oración nos tiene que llevar a la **acción**. Vamos a comentarla con Jesús... y lo que salga se lo vamos a ofrecer como nuestro regalo.

## 28. Orando con otras religiones

En toda la historia y en todos los lugares del mundo las personas han buscando relacionarse con Dios y ganarse su beneplácito. Las diferentes religiones ofrecen otros tantos caminos de acercamiento. Todas ellas nos hablan de Dios y se convierten en pistas para todos nosotros. ¿O no conoces la parábola del elefante?

Un príncipe oriental, para dar una lección a sus súbditos sobre la búsqueda de Dios, hizo reunir un día a muchos ciegos. Después ordenó que se les mostrase el mayor de sus elefantes sin decirles qué animal tenían delante. Cada ciego se acercó al elefante y le tocaron en diversas partes de su cuerpo. Al final el príncipe preguntó qué había palpado cada uno.

El que había tocado las piernas dijo que un tronco arrugado de un árbol.

El que había tocado la trompa, una gruesa rama nudosa. El que había tocado la cola, una serpiente desconocida. Un muro, dijo el que había tocado el vientre. Una pequeña colina, el que había tocado el lomo.

Como no se ponían de acuerdo entre ellos, comenzaron a discutir. El príncipe interrumpió la discusión:

- Esta pequeña muestra os hace ver cómo de las grandes cosas conocemos muy poco, y de Dios casi nada.

Parábola hindú

Vamos a rezar sintiéndonos unidos a todas aquellas personas que quieren también acercarse a Dios desde distintas ópticas y culturas.

131. Las religiones **animistas**, las más primitivas, descubren a Dios en aquello más básico que no logran entender y descubren transido de la divinidad: la vida, el sol, la fertilidad, el fuego, etc. Ven que todas estas realidades tienen alma, algo propio de Dios. Francisco de Asís hablaba al hermano sol, a la hermana luna, al hermano fuego, a la hermana muerte,... Hoy algunos ecologistas descubren también alma en la naturaleza y la consideran “sagrada”. Únete a la oración de tantas personas todavía hoy en la tierra y descubre la presencia de Dios en el aire, en el viento, en la luz, en los sonidos,... en todo lo que te rodea. Como ejemplo:

Te pedimos, Señor, una bendición: que estés sobre nuestras estrellas, sobre nuestras cabezas, que nos mires tranquilo, que ayudes a cada uno de nosotros porque olvidamos fácilmente lo que hemos aprendido, que nos despiertes, porque nos dormimos. Dios, en el año duro, sé Tú compasión. En el año difícil, sé bondad. Llévate lejos de nosotros los negros espíritus: acércanos los espíritus de la luz. Llévate lejos de nosotros los espíritus tristes. Tráenos los espíritus divinos. Señor, cuando yo tema, sé Tú mi valor. Cuando me avergüence y ruborice, sé Tú mi verdadera cara, mi auténtico aspecto. Estáte sobre mí como un tejado, debajo de mí como la piel del lecho.





132. El **hinduismo** es una religión muy compleja para nosotros. Sin embargo, muestra a un Dios cercano que está en los hogares, lo mismo que en los templos. Que se siente en las relaciones humanas y en las fiestas. Se le adora en todos los objetos dignos de veneración, en la mujer buena, en el hombre leal, en el hijo que nace. Nos unimos a una de sus oraciones:

Señor, no deseo la riqueza,  
ni aun los hijos,  
ni el saber.  
Si Tú así lo quieres,  
yo iría de nacimiento  
en nacimiento.

Guárdame esto sobre todo:  
que pueda amarte  
sin esperar recompensa,  
con un amor puro  
y por amor tan sólo.

133. El **budismo**. Hoy me siento unido a todos los que rezan a Dios con una oración budista. Por distintos caminos nos acercamos al único Dios de todos:

En lo hondo de su ser  
los hombres son Buda.  
Están en él  
como el agua en el hielo.  
Y como sin agua no hay hielo,  
tampoco sin Buda  
existe el hombre.  
Desgraciados  
los que buscan lejos  
y no aprecian

lo que tienen cerca.  
Se parecen a aquellos  
que están en medio del agua  
y se mueren de sed  
llamándola a gritos.  
Son como hijos de rico  
que caminan contentos,  
a toda velocidad,  
hacia la pobreza y la miseria.

134. El **judaísmo** descubre a Dios fundamentalmente en la historia, en la creación y en los profetas. Los salmos es la oración más característica. Hoy nos unimos a ellos en una de sus oraciones:

Escucha Israel:  
el Eterno, nuestro Dios,  
el Eterno es único;  
bendito sea para siempre  
el nombre glorioso  
de su reino glorioso.  
Dios mío,  
Tú existes  
antes de la creación  
del mundo,  
Tú existes  
después de la creación,

Tú estás en este mundo,  
Tú estarás en el mundo futuro.  
Santifica tu nombre  
a favor de los que  
lo santifican.  
Santifica tu nombre  
en el universo entero,  
eleva y manifiesta  
nuestra gloria por tu auxilio.  
Alabado seas, Eterno,  
santifica tu nombre  
a los ojos de todos.

135. El **Islam**. También hoy nos unimos a la oración de quienes le buscan por el camino de otra religión. En este tiempo, en el que domina la sangre y el hierro, recemos con nuestros hermanos los musulmanes, guerrilleros de Dios, creyentes de su grandeza hasta el testimonio de la sangre, testigos hasta la muerte de que no hay otro dios que Dios:

Señor, enséñanos a ser tan audaces como ellos para confesar nuestra fe ante los ojos del mundo, envalentonados ante la risa y el desprecio.  
Enséñanos que la auténtica guerra santa es aquella que se libra en el interior de la persona, sin odio, sin derramamientos de sangre.  
Te damos gracias, Señor, porque muchos de ellos, embriagados con tu vino, han cantado maravillas.  
Te damos gracias por los místicos sufíes, que van a los banquetes no por la simple alegría de estar reunidos sino por la presencia de Aquél, superior a todos, el Señor, que también es el bien amado.  
Te damos gracias por los gritos de los imanes desde los minaretes, convocando a los creyentes cada mañana y cada tarde.  
Nos postramos ante Ti con nuestros hermanos, ante Ti, Altísimo.

## 29. Escuchando a Dios

Muchas veces nuestra oración es hablar nosotros y no dejar casi espacio para Dios. Esta semana vamos a hacer al revés: vamos a callar nosotros y vamos a intentar escuchar a Dios. ¿No sabes cómo te habla? Hay caminos privilegiados. Vamos a emplearlos esta semana. Luego tendrás que buscar aquellos que te sean más adecuados para ti.



136. Por medio de su Palabra, la **Biblia**. Haz un experimento. Repasa algo que te preocupa de verdad ante lo que no sabes exactamente qué hacer. No funciona sino es algo serio. Dale algunas vueltas al asunto: por qué te preocupa, qué posibilidades tienes, qué querrá Dios ante eso,... Ahora abre la Biblia por donde se te ocurra y léela con calma. Finalmente, trata de unir ambas cosas: tu preocupación y lo que has leído. Reza desde ahí.

137. Por medio de las **personas**. Repasa las personas con las que has estado últimamente. ¿Qué has descubierto en ellas? ¿Qué esperaban de ti y no has sido capaz de responder? De lo que tú puedes hacer, ¿qué les ayudaría a ser un poco más felices? Eso es lo que te está diciendo Dios.

138. Por medio de su obra, la **naturaleza**. Contempla la naturaleza, aun cuando estés en medio de la ciudad. Observa la maravilla que es. No es más que un pálido reflejo del amor que Dios te tiene. ¿No te parece que eso es más que hablar?

139. Por medio de las **necesidades** que hay en tu entorno. Mira las necesidades de la gente de tu entorno. Hazlo con un poco de calma. ¿Cuáles son las que te parecen más urgentes e imperiosas? ¿Cuáles te queman por dentro? ¿Cuáles te vienen de vez en cuando a la cabeza? Dios habla también por ese camino. ¿Qué piensas hacer por tu parte?

140. Por medio de la persona que es el rostro de Dios, **Jesús de Nazaret**. ¿Qué es lo que más te sorprende de Jesús, lo que más te enamora? Si no hay nada, es que le conoces muy poco. Piénsalo un poco más. ¿Es algo de lo que dice? ¿Es por lo que hace? ¿Es por algún rasgo de su forma de ser? ¿Por su manera de tratar a la gente? Él es la manifestación más clara de Dios. Él es la propuesta de Dios para tu propia vida. ¿Qué te pide ahora?

### 30. San José, día del seminario (19/3)

Así como Jesús fue llamando a los apóstoles para que dejaran todo y dedicaran su vida entera a seguirle y a predicar la Buena Noticia, también hoy Jesús sigue llamando a personas concretas, especialmente jóvenes. Las respuestas son variadas: algunos no han sido llamados a este camino, otros responden con generosidad y hay quien se comporta como el joven rico. Pero, una y otra vez, Jesús sigue llamando. También hoy y ahora.

Nuestra iglesia y nuestro mundo necesita sacerdotes. Hacen falta religiosos y religiosas, misioneros, que sean signo con su vida de que Dios es capaz de llenar la vida y de hacer felices a quienes le siguen sin reservas.

¿Le has preguntado a Dios si te llama a esto? ¿Estás dispuesto a fiarte de Él? No te va a pedir nada que te haga infeliz. Es tu Padre, no olvides. Y te quiere a ti mucho más que tú mismo. Esto es lo que vamos a rezar esta semana.

141. El texto del joven rico nos vale de punto de partida. Lo dividiremos en dos partes. Para hoy la **negativa como respuesta**: Lucas 19, 16-26. Métete en la escena: eres el joven rico, eres buena persona, has cumplido siempre, ves que te falta algo, que quieres más... Jesús te mira con cariño. Saborea esto. Lo hace siempre con cada uno. Y te lanza el reto: "Si quieres,..." ¿Cuál es tu respuesta? Dísela.

En esto se le acercó uno y le preguntó: "Maestro, ¿qué tengo que hacer de bueno para conseguir la vida eterna?"

Jesús le contestó: "¿Por qué me preguntas por lo bueno? El Bueno es uno solo; y si quieres entrar en la vida eterna, guarda los mandamientos".

Él le preguntó: "¿Cuáles?"

Jesús le contestó: "No matarás, no cometerás adulterio, no robarás, no darás falso testimonio, honra a tu padre y a tu madre y ama a tu prójimo como a ti mismo".

El joven le dijo: "Todo eso lo he cumplido. ¿Qué me falta?"

Jesús le declaró: "Si quieres ser un hombre realizado, vete a vender lo que tienes y dáselo a los pobres, que Dios será tu riqueza; y, anda, sígueme a mí".

Al oír aquello, el joven se fue entristecido, pues tenía muchas posesiones.

Jesús dijo a sus discípulos: "Os aseguro que con dificultad entrará un rico en el Reino de Dios. Lo repito: más fácil es que entre un camello por el ojo de una aguja que no que entre un rico en el Reino de Dios.

Al oír aquello, los discípulos se quedaron enormemente desorientados y decían: "En tal caso, ¿quién puede subsistir?"

Jesús se les quedó mirando y les dijo: "Humanamente eso es imposible, pero para Dios todo es posible".

142. Hoy miramos la segunda parte. Es la **respuesta generosa**: Lucas 19, 27-29. Pedro, en nombre de los apóstoles, ha dado un sí inmediato (¡aunque con cuántos fallos y



negaciones!). La promesa de Jesús es impresionante. También te la dice hoy a ti. ¿Te la crees de verdad esa promesa?

Intervino entonces Pedro: “Pues, mira, nosotros ya lo hemos dejado todo y te hemos seguido. En vista de eso, ¿qué nos va a tocar?”

Jesús les dijo: “Os aseguro que cuando llegue el mundo nuevo y este Hombre se siente en el trono de su gloria, también vosotros, los que me habéis seguido, os sentaréis en doce tronos para juzgar a las doce tribus de Israel. Y todo aquel que por mí ha dejado casa, o hermanos o hermanas, o padre o madre, o hijos o tierra, recibirá cien veces más y heredará vida eterna”.

143. **Han sido y son miles** las personas que se han jugado la vida por Dios en el sacerdocio, desde la vida religiosa o como misioneros. Algunos son ya mayores y están a punto de jubilarse o ya están retirados, otros llevan muchos años de dedicación a sus espaldas, otros están estrenando su servicio pleno. Vamos a rezar por ellos. Por todos. Dando gracias al Padre por estas personas. Y pidiendo que les siga acompañando siempre.

144. Hoy también hay jóvenes que están en su fase de **seminaristas**, de novicios, de formación. Son jóvenes como tú, con dudas como tú,... pero gente valiente, capaz de ir contra corriente. Necesitan mucho apoyo. Vamos a rezar hoy por ellos, para que sean fieles a lo que el Padre les llame, para que sean los sacerdotes que necesita nuestro mundo.

145. No puede faltar el preguntarme y preguntar a Dios por **mi vocación**. No tengas miedo y fíate. Ni te va a obligar a nada, ni te va a pedir nada que te haga infeliz. Pero quizá sí que rompa tus planes y esquemas. Dios siempre quiere sorprender. Atrévete a preguntarle a qué te llama, si te quiere por este camino. ¡Y escucha!

## 31. Orar con los santos

Hay personas que nos muestran con su vida cómo estar cerca de Dios. Acercándonos a su vida, nos acercamos también a Dios. No en vano la Iglesia los canoniza, es decir, nos dice que son modelos para nosotros en algún aspecto. Vamos a rezar esta semana con ellos.

Puedes profundizar en uno o escoger varios y seguir las pistas que tienes a continuación con cada uno de ellos. Conoces a unos cuantos. Y hay otros que, aun sin ser oficialmente santos, son considerados como tales por su vida y lo que han hecho por los demás.

Si escoges uno solo, puedes valerte de alguna biografía. O, los cómics de José Luis Cortés, pueden valer también.

146. Trata de vivir la **misma experiencia** que él pasó en su momento, cómo descubrió alguna necesidad, cómo fue respondiendo, en qué cambió su vida,... Reza tratando de adoptar su misma actitud

147. Reza con **sus seguidores**. Casi todos los santos impulsan a otras personas a seguir sus pasos. Mira quiénes son, qué les preocupa, cómo tratan de vivir hoy su mismo estilo... y reza con ellos.

148. ¿Qué le **habría faltado al mundo** si se hubiesen negado a responder a la llamada que Dios les hacía? Da gracias por ellos, por la aportación que han hecho a la humanidad.

149. Siéntele a **tu lado**. Intenta hablar con él. Ora al Padre por medio de él. Pídele que te ayude a acercarte más a Dios.

150. Antes de adoptar el nombre de “cristianos” (que era casi un insulto), se llamaban los “salvados”, los “santos”. Y lo hacían porque se sentían ya en el Reino, se sabían en las manos de Dios. Se convertían en reflejo del mismo Dios. Tú también **eres un santo**, un salvado, si reflejas con tu persona y con tu vida a Dios a tu alrededor. ¿Lo haces? Pídele al Padre el sentir que estás salvado y que ayude a reflejarle en lo que eres.

## 32. Cuaresma, ceniza

Y nos acercamos al acontecimiento central de nuestra fe. Dentro de cuarenta días celebramos la Pascua: la muerte y la resurrección de Jesús. ¡Sólo que llegase y no fuésemos capaces de vivirla a fondo!

151. La Cuaresma es **tiempo de perdón**, de sentirme necesitado del amor que el Padre me tiene a pesar de mis fallos. Y de intentar responder mejorando mi vida, mis actuaciones, mi confianza en Él. Repaso aquello que debiera ser diferente en mi vida. Y lo comento con Jesús. Y le pido su perdón y su ayuda.



152. La Cuaresma es **tiempo de oración**. Voy a renovar con Jesús mi compromiso de mantenerme fiel en el rato que le quiero dedicar cada día. Incluso voy a intentar intensificar durante estos días el tiempo dedicado. Le digo que le necesito, que me gusta estar con Él.

153. La Cuaresma es **tiempo de ceniza**. Con ese signo comenzamos esta época. No sólo participo en la celebración correspondiente, sino que me siento también tan poca cosa como la ceniza. Hoy, de un modo especial, pido perdón por los grandes males de la humanidad, por la responsabilidad que supone para mí, por las cenizas que vamos esparciendo en un mundo que debiera ser de hermanos,... Pido perdón en nombre de la humanidad entera.

154. La Cuaresma es **tiempo de sacrificio**. ¿Qué te suena fatal la palabra “sacrificio”? Significa “hacer sagrado” algún acto. ¿Te sigue extrañando? Piensa con Jesús en algún acto que puedas hacer sagrado, que puedas hacérselo al mismo Dios. Por ejemplo: una ayuda a alguien cercano (pero cayendo en la cuenta de que también se lo haces a Dios), compartiendo algo de lo tuyo, etc. La diferencia con una ayuda sin más es que tomamos conciencia de que eso es lo que más agrada a Dios. Y no nos viene mal hacerlo con frecuencia. ¡Es tiempo de sacrificio!

155. La Cuaresma es **tiempo de ayuno**. ¿Que tampoco te gusta este asunto? No me extraña. Tampoco gusta a los millones de personas que no les queda más remedio que ayunar muchas veces. Pero cuando falta algo tan esencial como la comida, uno se da cuenta de lo que es verdaderamente importante y lo que no lo es. Y cambian las valoraciones de las cosas. Y uno comienza a sentir (y no sólo a saber) lo que le pasa a mucha gente. Prueba a ayunar un día. O, al menos, a privarte de algo que te parece tan imprescindible como la comida. Y cuando lo hagas, no te olvides de comentarlo con el Padre.

### 33. Orar desde la muerte

Huimos de la muerte. Nos da miedo. Tratamos de no pensar nunca en ella. Y, sin embargo, es el acontecimiento futuro más seguro que tenemos. Y, desde la fe, es el encuentro definitivo y cara a cara con el Padre. Caer en la cuenta de ello nos ayuda a vivir con más intensidad y consciencia.

156. Vas al médico para conocer los resultados de una exploración que te han hecho. Las pruebas podrían revelar alguna **enfermedad seria**. Percibe lo que siente mientras vas a la consulta. Te encuentras en la sala de espera. Observa todos los detalles: el color de las paredes, los cuadros, el mobiliario, las revistas. ¿Hay alguna persona esperando al doctor? Fíjate en ellas, sus fisonomías. Advierte lo que sientes mientras esperas ser llamado. Escuchas tu nombre y entras a la sala de consulta. Observa al médico, sus rasgos, su manera de vestir. ¿Cómo es? Cuando comienza a hablar ves que oculta algo y le pides total sinceridad. Entonces, con gran compasión en sus ojos, te dice que padeces una enfermedad incurable. Le preguntas por el tiempo que te queda de vida: dos meses de vida activa a lo sumo, después un mes o dos de cama. ¿Qué sientes? Retén durante unos instantes estos sentimientos. Sales a la calle. ¿Qué día hace? ¿Hacia dónde te diriges? ¿Con quién deseas hablar? Ha llegado ya la noche y te cuesta dormir. Te pones ante Jesús. ¿Qué le dices?

157. ¿Y si en lugar de perder la vida, te hubieran anunciado que te quedabas ciego o parálítico? Las mejores cosas de la vida las tenemos tan a mano que no disfrutamos de ellas. Estamos demasiado preocupados en pensar que no tenemos suficientes cosas de las secundarias: dinero, buenos trajes, fama,.. Y aún en esa situación, ¿no tendríamos motivos de agradecer el oído, el tacto, la gente que nos rodea? El día que seamos capaces de sentir **agradecimiento por cada una de las nimiedades de la vida**, por el tren que se mueve, por el agua que sale del grifo al abrirlo, por la luz,... tu corazón se llenará de contento y de gozo continuo. Si quieres estar siempre contento, mantén una postura continua de agradecimiento.

158. Imagina que estás ya a punto de morir. ¿Qué dirán de ti? ¿Qué te hubiera gustado haber hecho? ¿A qué personas te hubiera gustado decir algo? ¿Qué acciones lamentas no poder haber realizado? Toma conciencia de que **estás vivo**, y bien vivo, y que ahora es el momento de ponerte en marcha para preparar ese momento. Pídele a Jesús que te acompañe a realizar lo que has pensado.



159. ¡Cuántas personas hay ahora mismo en **situaciones de muerte!** En este preciso instante hay personas muriendo en hospitales, en sus casas, por el hambre,... en algunos casos en profunda soledad. Son acontecimientos de cada día que prefieres ignorar. Únete a ellos en este momento. Manda tu fuerza sobre ellos. Pídele al Señor por ellos.

160. Ora **ante la cruz**. La muerte de Jesús fue por nosotros. No sólo porque las personas le matamos, sino también porque quiso dar la vida por nosotros. Murió por mí. Fue atrocemente torturado por mí. Porque me quería hasta el extremo. Ponte ante la cruz. Dale gracias. Quédate en silencio ante él. Escucha lo que te dice desde su silencio y su muerte.

## 34. Semana Santa (hacia marzo o abril)

Semana santa, semana de Dios... ¿o sólo de vacaciones? Haz que sea santa para ti, que sea un momento de estar cara a cara con el crucificado, con el que sigue resucitado y vivo a tu lado. Plantéate algún momento especial de oración en estos días. Participa en las celebraciones correspondientes.

En esta semana puedes leer despacio alguno de los **relatos evangélicos** de la pasión, muerte y resurrección. Saborea el drama y la entrega. Introdúctete en medio de los personajes: de los que ayudan y de los que crucifican. ¡Y contempla cuánto amor nos tiene el Padre!

Algunas pistas para estos días:

161. Jesús, ante la inminencia de la muerte, se junta con sus amigos, con su grupo, con los más íntimos. Necesita sentir su apoyo. Tiene que repetirles por última vez lo más importante de lo que les ha dicho en el tiempo que ha estado con ellos. No debe olvidarse de nada. Lee el relato de la **última cena** (quizá en Juan está más detallada) como si estuvieras allá. Ahí está lo fundamental de Jesús. ¿Lo has captado todo? Vuelve a leerlo si hace falta. Ahí está la explicación de por qué está dispuesto a dar la vida.

162. No basta la compañía de su grupo. Jesús necesita de la presencia del Padre: se va a orar al **Huerto de los Olivos**. Acompáñale. No te duermas como sus amigos. Siente lo mismo que él. Ora también tu al Padre desde la angustia del sufrimiento que está a punto de llegar... ¡Y siente también la respuesta del Padre!

163. Y comienza la **pasión**: juicios injustos, burlas, golpes, látigo, corona de espinas, cargar con la cruz, ser clavado,... ¡La tortura es terrible! ¿Qué pensaría en ese momento? Quizá en todos los crucificados de cualquier modo en la historia. Quizá en los que no saben lo que hacen al cometer o permitir semejante crueldad. Quizá también pensaba en ti. Mírale en su sufrimiento. Dile lo que te surja del corazón.

164. La vida se escapa... **Jesús ha muerto**. Contéplale muerto en la cruz. Entre el cielo y la tierra, ha dado su vida por ti. "No hay amor más grande que el que da la vida por los amigos".

165. Dicen que **Jesús ha resucitado**. A los mismos apóstoles les cuesta creerlo: no es posible. Poco a poco tendrán que rendirse a la evidencia: Jesús les va saliendo al encuentro. Lo han visto, lo han sentido... ¡hasta ha metido el dedo Tomás en las heridas! Jesús sigue vivo. ¿Se te ha "aparecido" a ti? ¿Lo has sentido vivo en tu vida, en tu historia, en el partir el pan, en lo que te rodea?

## 35. Orar desde la vida

Cada uno lleva en su vida un montón de recuerdos y vivencias buenos, malos, insignificantes. Todos ellos cobran un nuevo sentido cuando se miran desde los ojos de Dios y en su compañía. Vamos a habituarnos a vivirlos con él.

166. Comenzamos por los **acontecimientos que nos produjeron alegría**. Vete desenterrándolos y reviviéndolos en la presencia del Señor. Cuando otros nuevos te visiten acariciarás su recuerdo y no permitirás que se pierdan tan fácilmente: llevarás un tesoro del que podrás elegir siempre que quieras dar nueva alegría y vigor a tu vida. Trasládate a esa escena. ¿Cómo sentiste el amor y la alegría? Prolonga la escena hasta que sientas algo del gozo que experimentaste entonces. No te limites a observarla desde fuera, sino que es bueno revivir ese momento. Busca ahí la presencia de Dios. ¿En qué forma está presente?

167. Hoy vamos a centrarnos en **acontecimientos dolorosos**. Hay gente que lleva consigo heridas del pasado que aún supuran en sus corazones. Con el paso del tiempo pueden dejar de supurar, pero el efecto negativo de la herida persistirá. Vuelve a esa





escena del pasado en la que sentiste dolor o aflicción o daño o temor o amargura... Revive el acontecimiento... Trata de encontrar la presencia de Dios en ese momento... ¿En qué forma estaba presente? Imagina que el Señor en persona toma parte en esa escena. ¿Qué papel representa? Habla con él. Y pregúntale la significación de lo que está ocurriendo... Escucha lo que responde.

168. Libérate del **resentimiento**. Negarse a perdonar es un veneno que nos afecta de una manera muy profunda. Oímos frase como “puedo perdonar, pero no olvidar”, “deseo perdonar, pero no puedo”. En realidad, es que no se quiere perdonar. Imagina que tienes delante a la persona contra la que estás resentido. Háblale de ello, exprésale toda la rabia que tienes. Hazlo de la manera más viva que puedas. No tengas miramiento a la hora de elegir las palabras. Puedes ayudarte con algún ejercicio físico, tal como golpear un colchón o una almohada. Después de haber expresado toda tu rabia (pero solamente después), trata de ver la totalidad del incidente que ha producido tu resentimiento. Pero míralo desde el punto de vista de la otra persona. ¿Qué aspecto tiene desde sus ojos? Intenta ver si esto te ayuda a entender a esa persona y a anular tu resentimiento. Si esto no es suficiente, imagina a Jesús en la cruz. Dedicar todo el tiempo que necesites para pintarlo con trazos vivos. Vete a la escena de tu resentimiento. Contéplala durante un rato. Retorna a Jesús crucificado y mírale fijamente de nuevo... Alterna entre ambas imágenes hasta que sientas que la libertad, el gozo y la luz ocupan el lugar dejado libre por el resentimiento.

169. La silla vacía. “Un enfermo tenía una silla vacía junto a su cama. Cuando llegó un sacerdote de visita, le comentó: “He colocado a Jesús en esa silla y estaba hablando con él hasta que llegó usted”. Algunos días más tarde, cuando falleció, la hija del enfermo fue a visitar al cura y le dijo: “Lo dejé solo un par de horas. ¡Parecía tan lleno de paz! Cuando volví de nuevo a a habitación lo encontré muerto. Pero noté algo raro: su cabeza no reposaba sobre la almohada de su cama, sino sobre una silla colocada junto a la cama”. Pon en práctica este ejercicio, aunque te parezca infantil. Imagina a Jesús sentado junto a ti. Pon la imaginación al servicio de la fe: es cierto que Jesús no está aquí ahora, tal como tú te lo imaginas en este momento, pero es cierto que está aquí, y tu imaginación te ayuda a hacerte consciente de ello. Habla con Jesús. Si no hay nadie cerca de ti, exprésate con voz tierna. Presta atención a lo que te responde... o a lo que te imaginas que dice... Aunque no lo veas, **siente su proximidad** como lo haces cuando captas en una habitación oscura una presencia indudable para ti.

170. Lleva a Jesús a tu lado **a lo largo de todo el día**. Párate en determinados momentos para comentarle algo, aun cuando sea intrascendente y sencillito. Descúbrele en la gente que te va saliendo al paso a lo largo del día, capta su presencia en las cosas que te rodean, en las preocupaciones que se te amontonan, en las ilusiones que van naciendo en ti,... en todo. Revisa al final del día estos momentos y dale gracias por ellos.

## 36. Día del trabajo (1/5)

A menudo el trabajo parece alejado del mundo religioso. “Una cosa es la religión y otra los negocios”. ¿Qué tiene que ver el estudio con Dios? Si estudio o hago el vago, si copio, si me conformo con el mínimo, ¿a quién le importa más que a mí mismo?

Y nos pasamos muchas horas de cada día, un montón de años de nuestra vida estudiando y nos pasaremos otro montón trabajando... y, a lo peor, nos olvidamos que también en el trabajo está Dios, que el trabajo puede ser también sagrado, que es un ámbito privilegiado para el encuentro con el Padre.

Vamos a rezar esta semana a cuenta del trabajo, aprovechando que estamos en el día de su fiesta.

171. Lee el texto del **Génesis** 1, 26-29. El regalo que nos hizo Dios en el mismo momento de crearnos fue la naturaleza entera, con sus peces y animales y árboles y... con todo. Y nos dejó un encargo: el trabajo: “Llenad la tierra y sometedla. Dominad...” El trabajo es para que el mundo entero sea un paraíso, para todos. Es para colaborar con Dios mismo en la creación. Ahora estás estudiando, te estás preparando para hacerlo en un futuro. Pero ya puedes empezar con tu ocupación a responder a este encargo. ¿Ves así tus estudios?

Y dijo Dios: “Hagamos a un hombre a nuestra imagen y semejanza; que ellos dominen los peces del mar, las aves del cielo, los animales domésticos y todos los reptiles”.

Y creó Dios al hombre a su imagen; a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó.



Y los bendijo Dios y les dijo: “Creced, multiplicaos, llenad la tierra y sometedla; dominad los peces del mar, las aves del cielo y todos los reptiles que reptan sobre la tierra... Mirad, os entrego todo...”

Y vio Dios todo lo que había hecho: y era muy bueno.

172. “**El que no trabaja, que no coma**”, decía Pablo a una de sus comunidades cuando veía aprovechados. ¿Eres tú uno de esos? Repasa tu actitud y tu esfuerzo. Pide perdón si es necesario. Propóntele algún avance concreto. No lo hagas sólo como propósito tuyo, sino también en oración, en la presencia del Padre.

173. ¿Te acuerdas de la parábola de **los talentos**? Si hace falta, vuelve a leerla (Mateo 25, 14-29). No hará falta que recuerdes que eres uno de los privilegiados de nuestro mundo. ¿Están dando fruto todos los talentos que has recibido? Háblalo con Jesús.

174. Hoy el **trabajo es un bien escaso**. Muchas personas no tienen acceso a él y lo que supone de medios para poder subsistir dignamente. ¡Y a veces me quejo del trabajo! Reza hoy por los parados. No lo hagas en general. Piensa en alguno conocido, en lo que está viviendo, en la frustración que le produce, en el efecto que causa en los que le rodean. Reza por los que no pueden estudiar (ése es tu trabajo ahora). Y los estudios, y más a tu nivel, son un bien muy restringido. Reza en concreto.

175. Estás acabando una etapa de tus estudios y estás a punto de hacer una elección muy importante en tu vida. Vas a elegir **tu carrera**. Serán unos cuantos años de preparación y muchos otros de ponerla en práctica. ¿Con qué criterios la vas a escoger? ¿Sólo porque te gusta, por las salidas que tiene, por la facilidad, porque van tus amigos,...? ¿Entra el servicio a los demás, el lugar donde seas más útil a los pobres de la tierra, tu vocación? ¿Entra Dios? ¿Le has preguntado a Él? No dejes de hacerlo ahora... y muchas veces más.

## 37. Nuestra ciudad, nuestra tierra

En el Antiguo Testamento la experiencia de Dios va profundamente unida a la vivencia de un pueblo. El Nuevo Testamento parte de la encarnación de Jesús en un pueblo, como uno más. Esto no es raro, sino que nos indica que no podemos encontrar a Dios fuera de la realidad que nos ha tocado vivir.

Ya sabemos que el Pueblo de Dios es el mundo entero. Que todos somos sus hijos y que nos ha hecho una única familia. Ya sabemos que todos somos hermanos y que la gran utopía es un mundo sin fronteras, donde todos vivamos en fraternidad.

Pero lo cercano que nos toca vivir es Nuestra Ciudad, Nuestra Tierra. Es en ella, sin olvidar nunca la solidaridad universal, la parcela próxima donde nos toca hacer el seguimiento de Jesús.

Vamos a dedicar esta semana a orar por nuestro pueblo: sus gentes, los retos que tiene por delante, sus sueños, sus miserias,...

176. Quizá el mayor problema de nuestra tierra hoy es el **paro y los excluidos**. Cuando se nos llena la boca de ‘España va bien’ se nos olvida que tenemos alrededor de un 20% de nuestros conciudadanos al margen de los bienes comunes. Son los parados (especialmente los de larga duración y sin subsidio), muchos ancianos sin suficiente atención, barriadas enteras, inmigrantes, gitanos, los que están atrapados en el mundo de la droga,... Hoy, Señor, queremos poner ante Ti a todos los que olvidamos, a todos los que yo olvido. No me dejes nunca vivir tranquilo si les dejas de lado.

177. Otro gran reto particular en nuestra tierra es la **paz**. ¡Cuánto sufrimiento! ¡Cuántas personas afectadas directamente! ¡Qué terrible daño para la Paz que deseamos! Señor, danos la paz. Ayúdame a descubrir caminos de paz.

178. Vivimos en una sociedad que **se va descristianizando**. Mucha gente a nuestro alrededor te desconoce a Ti, Señor. Tiene una extraña idea de lo que eres. A veces es por comodidad, o por superficialidad, o porque pides mucho,... o por falta de oportunidades. Hoy pongo ante Ti, Señor, a todos los que se pierden el saber lo que nos quieres, lo que puedes llegar a satisfacer el corazón. Ayúdame a ser testigo de tu Buena Noticia.

179. La **gran esperanza** de nuestra sociedad vasca son las personas que trabajan por un mundo mejor para todos. Son los voluntarios, los que hacen un buen trabajo profesional, los que son honrados, los solidarios,... Acuérdate, Señor, de todos ellos. Sigue animándoles en su labor y su entrega. Y hoy también acuérdate de nuestros políticos, los que tienen la mayor responsabilidad en nuestro pueblo. Son los que hemos elegido para que



organicen nuestra sociedad. Inspírales buenas acciones, no les dejes caer en la tentación del abuso.

180. Nuestro pueblo es, sobre todo, **nuestra gente**, las personas concretas. Y la manera concreta que tenemos de ver el mundo, de valorarlo: nuestra cultura. Te pido hoy, Señor, por nuestra gente, por cada uno de ellos. Por nuestra cultura, nuestra lengua, los rasgos y costumbres que nos caracterizan. No dejes que nunca sean barreras para el encuentro con los demás. Haz que sea nuestra aportación al mundo.

## 38. Pentecostés (finales de mayo)

El gran desconocido en medio de nosotros es el Espíritu Santo. Es la manifestación más próxima de Dios en el corazón de cada persona, en los acontecimientos diarios y en la historia. Y, sin embargo, nos resulta bien difícil llegar a captarlo. No es raro que lo hayan representado como el viento: está presente siempre con mayor o menor claridad, pero no hay quien lo pueda agarrar ni quien sepa de dónde viene y a dónde.

Pero es el Espíritu quien nos mueve y nos alienta. Ahora que se acerca su fiesta, vamos a centrar nuestra oración en esta persona de Dios, en este rostro.

181. La Biblia comienza con una referencia al Espíritu: “La tierra era un caos informe; sobre la faz del abismo, la tiniebla. Y el Espíritu de Dios se cernía sobre la faz de las aguas” (Gen 1,2). Y concluye también con otra alusión: “Dice el Espíritu: “¡Ven!”... Amén. Ven, Señor Jesús” (Apoc 21, 17.20). Por el medio las veces en que se le cita son constantes. Los Hechos de los Apóstoles están continuamente salpicados de su presencia. El Espíritu Santo está **siempre presente**. También lo ha estado en tu vida. Da gracias por el Espíritu. Intenta sentirlo en tu interior.

182. ¿No terminas de caer en la cuenta de la presencia del Espíritu? Lee la parábola de “**Los espejos**”. Piénsala con calma y trata de captar esos fragmentos en ti. Son los que reflejan lo más valioso en ti, son la presencia de Dios en ti.

Un día descubrió Satanás un modo de divertirse. Inventó un espejo diabólico con una propiedad mágica: en él se veía feo y mezquino todo cuanto era bueno y hermoso y, en cambio, se veía grande y detallado todo lo que era feo y malo.

Satanás iba por todas partes con su terrible espejo. Y todos cuantos se miraban en él se horrorizaban: todo aparecía deforme y monstruoso.

El Maligno se divertía de lo lindo con su espejo. Cuanto más repugnantes eran las cosas más le gustaban. Un día le pareció tan delicioso el espectáculo que se desternilló de risa. Se rió tanto que el espejo se le fue de las manos y se hizo trizas, partiéndose en millones de pedazos. Un huracán, potente y perverso, desperdigó por todo el mundo los trozos del espejo.

Algunos trozos eran más pequeños que un granito de arena y penetraron en los ojos de muchas personas. Estas personas comenzaron a verlo todo al revés: sólo percibían lo que era malo de manera que sólo veían la maldad por todas partes.

¿No os habéis encontrado, acaso, con hombres de ese tipo?

Cuando Dios se dio cuenta de lo que había pasado se entristeció. Y decidió ayudar a los hombres. Se dijo: “Enviaré al mundo a mi Hijo. El es mi imagen, mi espejo. Es el reflejo de mi bondad, de mi justicia y de mi amor. Refleja al hombre como Yo lo he pensado y querido”.

Y Jesús vino como un espejo para los hombres. Quien se miraba en él descubría la bondad y la hermosura y aprendía a distinguir las del egoísmo y de la mentira, de la injusticia y del desprecio.

Muchos amaban el espejo de Dios y siguieron a Jesús. Otros, en cambio, rechinaban de rabia y decidieron romper este espejo de Dios. Y lo asesinaron.

Pero bien pronto se levantó un nuevo y potente huracán: el Espíritu Santo. Arrastró los millones de fragmentos por todo el mundo. El que recibe una mínima centella de este espejo empezará a ver al mundo y las personas como las veía Jesús: lo primero que se refleja en ellas son las cosas buenas y hermosas, la justicia y la generosidad, la alegría y la esperanza. En cambio, la maldad y la injusticia aparecen como vencibles y cambiables.

Bruno Ferrero. “La silla vacía...”, p. 17

183. La despedida de Jesús, en la Última Cena, estuvo marcada por una **promesa**: la del Espíritu. Es la forma en que Jesús sigue en medio de nosotros. Podemos leer Juan 16, 12-14. Él nos interpreta lo que Jesús quiere en nuestras circunstancias concretas, quien nos ayuda a discernir. Pídele su ayuda.



Mucho me queda por deciros, pero no podéis con tanto ahora; cuando venga él, el Espíritu de la verdad, os irá guiando en la verdad toda, porque no hablará en su nombre, sino comunicará lo que le digan y os interpretará lo que vaya viniendo. El manifestará mi gloria porque tomará de lo mío y os lo interpretará.

184. Lee el texto de **Pentecostés**: Hechos 2, 1-13. Es la llegada del Espíritu a aquellos apóstoles temerosos, que acababan de negar a Jesús, que le habían abandonado, que pensaban que todo había acabado,... Pero el Espíritu les transforma: no pueden guardar para sí lo que sienten y tienen que salir a las calles a comunicarlo. ¿Te sientes con esa fuerza que tenían los apóstoles para salir a predicar sin miedo a las consecuencias? Pide a Dios esa fuerza, pide su Espíritu.

Al llegar el día de Pentecostés estaban todos reunidos en el mismo lugar. De repente un ruido del cielo, como de viento recio, resonó en toda la casa donde se encontraban, y vieron aparecer unas lenguas como de fuego que se repartían posándose encima de cada uno. Se llenaron todos de Espíritu Santo y empezaron a hablar en diferentes lenguas, según el Espíritu les concedía expresarse.

Residían entonces en Jerusalén judíos devotos de todas las naciones de la tierra. Al oír el ruido, acudieron en masa y quedaron desconcertados, porque cada uno los oía hablar en su propia idioma. Todos, desorientados y admirados, preguntaban: "¿No son galileos todos esos que están hablando? Entonces, ¿cómo es que cada uno los oye hablar en su lengua nativa...?"

No acertando a explicárselo, se preguntaban atónitos: "¿Qué quiere decir esto?"

Otros se burlaban: "Están bebidos".

185. Hay una **oración preciosa**, muy antigua, al Espíritu. La han rezado en muchas épocas en todos los rincones del mundo. Vamos a paladearla diciéndosela a Quien siempre está junto a cada uno y en su interior.

Ven, Espíritu Divino,  
manda tu luz desde el cielo.  
Padre amoroso del pobre;  
don, en tus dones espléndido;  
luz que penetra las almas,  
fuente del mayor consuelo.

Ven. dulce huésped del alma,  
descanso de nuestro esfuerzo,  
trégua 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 al 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.

## 39. Orar en vacaciones

Para algunos las vacaciones son momentos especialmente valiosos para intensificar la relación con Dios, mientras que para otros son también... vacaciones de Dios. Aunque lo fundamental en esta época es el descaso, no podemos olvidar que es ocasión privilegiada para hacer lo que no siempre se puede hacer durante el resto del año. Orar de un modo especial puede ser un buen plan.

186. Comenzamos leyendo una **reflexión de Raoul Follereau**. Es para no dejarnos tranquilos en estos días. Luego, lo rezamos también.

Estoy pasando unos días de vacaciones. Por favor no se escandalicen ustedes ni me lo tomen en cuenta: de verdad que no lo he hecho adrede.

Parece que en vacaciones no se debe hacer nada. Por eso, probé. ¿No lo han probado ustedes? Es endiabladamente difícil y a la larga, cansadísimo. Pero así son las vacaciones, ¿no es cierto?

Entonces, para obligarme a no hacer nada, tomé un libro. Un libro cuyas hojas estaban aún sin abrir, pues en París - créanme - no había tenido tiempo de curiosarlo. Porque en París no hay vacaciones. ¡Gracias, Dios mío!

Leí el título del libro, cogido al azar: "Geografía del hambre". Y en el prólogo de esta obra realista y espantosa: "Está comprobado, de manera rigurosamente científica, que



alrededor de dos tercios de la humanidad viven en estado de hambre permanente". Necesidad total o sub alimentación que es la causa de las terribles epidemias que condenan a muerte a pueblos enteros. Y presenta cifras, estadísticas, documentos, ejemplos. Leí el libro. Y sentí vergüenza.

Así pues, mientras yo descanso ante uno de los más hermosos y conmovedores paisajes del mundo, centenares de millones de seres viven en tugurios sin luz, se estremecen de frío o sufren el martirio de un sol implacable. ¿POR QUÉ?

Cuando haya saturado mis ojos de estos esplendores, bajaré al comedor. Y elegiré menú. Y veré cómo se llevan platos a medias consumidos, para arrojarlos en seguida. Mientras que mueren de hambre centenares de millones de seres, para quien ese trozo de pan despreciado sería un festín, y quizá la salvación. ¿POR QUÉ?

Luego subiré a mi cuarto y me acostaré entre sábanas frescas y limpias. Mientras que centenares de millones de seres viven entre porquería, parásitos y hediondez. ¿POR QUÉ?

Y mañana lo mismo. Continuaré mi vida fácil, gastando, derrochando sin pena ni gloria lo que sería tanta felicidad. Y - esto es lo más trágico y lo menos perdonable - procuraré no pensar en los demás. Para no estropearme "las vacaciones". Y jamás me dirigiré estas palabras: ¿Por qué ellos sí y yo no? ¿Por qué ellos sí y yo no? ¿Por qué usted tampoco?

Lo que hace falta es amar. Y aprender a pensar en los demás. No de vez en cuando, sino siempre. Lo que hace falta es vivir con la miseria de los demás. Y sufrir ante su injusto padecimiento.

"Yo no puedo hacer nada". He ahí el prototipo de la ruin excusa. Y que viene a ser una confesión de nuestra cobardía. ¿Usted no puede hacer nada? ¿Cómo lo sabe? ¿Qué ha intentado hacer? Nada, desde luego. Usted se ocupa de sí, y luego de sí, y siempre de sí. ¿Que este es su mundo? De acuerdo. Pero entonces, no diga que es usted cristiano, ni siquiera, simplemente, un ser civilizado.

Porque no se podrá hablar de civilización y menos de civilización cristiana, mientras aceptemos vivir al tiempo que otros mueren, porque nosotros tenemos en demasía lo que a ellos les falta para vivir.

No se podrá hablar de civilización, ni de humanidad, mientras aceptemos (sin hablar de ello, por supuesto, y esforzándonos incluso en no pensarlo) que unos cuantos hombres se enriquecen vergonzosamente - y tranquilamente - con el hambre y la muerte de los otros...

Y ahora yo le desafío, sabiendo esto, a comer con buen apetito y a dormir sin pesadillas, si antes no hemos hecho algo - usted, yo, cada uno de nosotros - para que este monstruoso balance sea el último...

Raoul Follereau. "Si Cristo mañana...", p. 87

187. Piensa en todas las personas que **no pueden disfrutar de unas vacaciones** como tú. Son millones en el mundo. Y tienen tanta necesidad como tú de un período de descanso y de tranquilidad. Al menos, dedica tu oración de hoy para acordarte de ellos junto con el Señor.

188. También conviene **planificar el verano** para que sea un simple pasar el tiempo. ¡No se trata de agotarse! ¡Pero tampoco de perder miserablemente esta oportunidad! Son muchas las cosas que se pueden hacer: leer algo que no he podido durante el curso, intensificar el momento de oración, encontrarme con alguna persona, hablar con alguien de eso que me preocupa, dedicar algo de tiempo a los demás (en mi propia familia, a los más necesitados), participar en algún campo de trabajo, revisar con calma el año pasado y ver los planes para el siguiente, quizá estudiar lo que tengo pendiente, compartir también ahora tu fe con otros en la eucaristía,... No hagas solo estos planes. Rézalos también. ¿Qué espera Dios de ti también en este verano?

189. El verano ofrece la posibilidad de un momento especial de oración: el **desierto**. Dedicar un día entero a Dios: él te ha dado todos los días de tu vida. Coge el evangelio, o algún libro de oración, o tu proyecto personal, o este mismo cuadernillo, o lo que veas necesario... y vete un día entero solo a algún lugar (al monte, con la bici, en casa si no hay nadie...). Un día entero para estar con Jesús.

190. Haz hoy tu oración desde un **servicio concreto**. Ayuda a algo especial en casa, explica algo a ese chaval que está estudiando, ten una conversación en serio con tus amigos, comparte algo de tu dinero también ahora, haz algo por los más pobres,... Piensa, también en oración, qué puedes hacer hoy y que sea hoy tu ofrecimiento al Padre.





## 40. Seguir un Evangelio

Posiblemente hayan pasado muchos años (o quizá nunca lo hayas hecho) desde que leíste un evangelio entero, todo seguido. Y, sin embargo, es la Palabra que Dios nos ha dejado, la que te ha dejado a ti. Y es lo que los primeros cristianos consideraron el resumen de su fe y por lo que estuvieron dispuestos muchos a dar su vida.

No pongas la excusa de que ya te lo sabes. O de que es aburrido. Es un libro impresionante y, ¡cuidado!, puede cambiarte la vida.

Aprovecha estos días más tranquilos de vacaciones para irlo leyendo. Tampoco te eternices, sino que es interesante leerlo bien seguido, en esta misma semana. Aquí tienes algunas orientaciones por si te pueden ayudar:

191. Léelo como si fuera una carta que el mismo Dios te dirige a ti. Eso es lo que son de verdad. No es un libro sin más. Es lo que Dios te quiere decir a ti.

192. Léelo desde la intención del autor: una comunidad de cristianos del siglo primero que intentaba explicar a sus propios miembros y a los que se le acercaban qué es lo fundamental de Jesús y su mensaje.

193. Léelo sabiendo que el Espíritu de Jesús está a tu lado mientras lo haces. Recuerda que Él te ayuda a interpretarlo y te hace descubrir cosas nuevas cada vez.

194. Cuando te surja la oración, la necesidad de decirle algo, párate. Pídele ayuda o perdón, dale gracias, pregúntale, coméntale lo que te sugiere,...

195. Puede ser útil tener al lado un papel y bolígrafo para anotar lo que te llama la atención, las frases más significativas, los interrogantes que tendrás que ir aclarando,...

## 41. Ver los milagros

Un milagro no es tanto un hecho que salta las leyes de la naturaleza, sino algo que rompe mi rutina y me hace descubrir la presencia y la acción de Dios. Ver milagros es tan sencillo como descubrir a Dios junto a mí. Vamos a intentar avanzar en esta línea.

196. "**¡Qué bien se está contigo!**" Fija la atención en las sensaciones que vas recibiendo. No sólo las más intensas, sino también las más sutiles. Actúa de igual manera con los sonidos: no trates de identificarlos ni de darles nombre. Notarás que te invade una gran calma y un silencio profundo. Experimenta qué bien se está aquí y ahora. No tener nada que hacer. Simplemente ser. A continuación, comunícate con Dios sin emplear palabras. Imagina que eres mudo y que sólo puedes comunicarte con los ojos y con la respiración. Dile, sin palabras: "¡Señor, qué bien se está aquí contigo!". O no te comuniques y confórmate con permanecer en su presencia.

197. Aquí y allá. Pon tu mente en calma, reposada y en paz. Viaja con tu imaginación a un **lugar en el hayas experimentado a Dios** en el pasado. Pon en juego cada uno de los sentidos imaginativos: ve cada uno de los objetos que hay en el lugar, escucha cada uno de los sonidos, toca, degusta y huele... para que el lugar adquiera la mayor viveza posible. Retorna al presente y capta el mayor número de detalles de tu situación actual. Vuelve de nuevo al lugar anterior. ¿Qué sientes ahora? Cuéntaselo a Dios, posiblemente sin utilizar palabras.

198. **Un lugar para orar.** Tras un tiempo para lograr la quietud, viaja con la imaginación a algún lugar que estimule tu oración: una playa, la orilla de un río, la cima de una montaña, una iglesia silenciosa, una noche estrellada... Ve el lugar con la mayor viveza posible. Escucha todos los sonidos (las olas, el viento en los árboles, los insectos en la noche...). Ahora levanta tu corazón a Dios y dile algo.

199. ¿Eres testigo de algún milagro? ¿Ha habido algo que te ha sorprendido profundamente y te ha hecho captar la presencia de Dios? Dice el evangelio que Jesús no pudo hacer muchos milagros en su tierra porque no había fe (Mt 13, 58). La fe y los milagros van unidos. Lo que hace falta es una fe, una confianza grande, y saber **mirar las cosas con nuevos ojos**. ¿O no es un milagro la misma vida? ¿O no es milagro que tú puedas llegar a hablar con Dios? ¿O que con sólo pensarlo puedas mover tu mano? ¿O que haya personas capaces de dejarlo todo por su fe? ¿De verdad que no eres testigo de ningún milagro? Píde esa fe. Relee el texto de Mateo 21, 22:

Os aseguro que si tuvieras una fe sin reservas, no sólo haríais esto de la higuera; incluso si le dijerais al monte ése "quítate de ahí y tírate al mar", lo haría. Todo lo que pidáis a Dios con fe lo recibiréis.



200. Los discípulos han ido de dos en dos a predicar la Buena Noticia como les ha dicho Jesús (Lc 9, 1-6). A su regreso, vuelven felices y cuentan los **milagros realizados**. Esto sigue pasando ahora cuando la gente se entrega a los demás y llega a ver cosas sorprendentes que sólo pueden venir de Dios. Relee este texto de la vuelta de los discípulos (Lucas 10, 17-20). Es posible también para ti.

Los setenta y dos volvieron muy contentos y le dijeron a Jesús: "Señor, hasta los demonios se nos someten por tu nombre".

Él les contestó: "¡Ya veía yo que caería Satanás de lo alto como un rayo! Mirad: os he dado potestad para pisotear serpientes y escorpiones y sobre todo el ejército del enemigo: y nada podrá haceros daño. Sin embargo, no sea vuestra alegría que se os someten los espíritus; sea vuestra alegría que vuestros nombres están escritos en el cielo.

## 42. Orar con oraciones aprendidas

A veces menospreciamos las oraciones hechas, que repetimos de memoria, a veces incluso sin pensar lo que decimos. Sin embargo, no sólo suelen ser preciosas, sino que además son unas "muletas" estupendas para cuando nuestra oración anda coja y son un signo de la unidad con todos aquellos que también las rezan al mismo Padre de todos.

201. El **Padrenuestro**. Escribe cada una de sus frases en distintos papeles. Mientras lo haces, piensa en lo que nos quiso decir Jesús con ella. Desordena los papeles y reza en el orden en que te salgan: parecerá nuevo.

202. El **Credo**. Léelo despacio. Es el resumen de la fe común de todos los cristianos de todos los lugares y de todos los tiempos. Hazlo tuyo. Dile a Dios que no sólo te lo crees, sino que lo quieres hacer vida en ti. Pídele su ayuda. Si quieres y puedes, haz tu propio credo junto con Él.

Creo en un solo Dios,  
Padre todopoderoso,  
Creador del cielo y de la tierra,  
de todo lo visible y lo invisible.

Creo en un solo Señor, Jesucristo,  
Hijo único de Dios,  
nacido del Padre  
antes de todos los siglos:  
Dios de Dios, luz de luz,  
Dios verdadero de Dios verdadero,  
Engendrado, no creado,  
de la misma naturaleza que el Padre,  
por quien todo fue hecho;  
que por nosotros, los hombres,  
y por nuestra salvación bajó del cielo,  
y por obra del Espíritu Santo  
se encarnó de María, la Virgen,  
y se hizo hombre;  
y por nuestra causa fue crucificado  
en tiempos de Poncio Pilato;  
padeció y fue sepultado,

y resucitó al tercer día,  
según las Escrituras,  
y subió al cielo,  
y está sentado  
a la derecha del Padre;  
y de nuevo vendrá con gloria  
para juzgar a vivos y muertos,  
y su reino no tendrá fin.

Creo en el Espíritu Santo,  
Señor y dador de vida,  
que procede del Padre y del Hijo,  
que con el Padre y el Hijo  
recibe una misma adoración y gloria,  
y que habló por los profetas.

Creo en la Iglesia, que es una,  
santa, católica y apostólica.  
Confieso que hay un solo bautismo  
para el perdón de los pecados.  
Espero la resurrección de los muertos  
y la vida del mundo futuro. Amén.

203. El **Gloria**. Es un canto de alabanza a Dios. Únete a esa adoración, repitiéndolo varias veces mientras lo haces tuyo.

Gloria a Dios en el cielo,  
y en la tierra paz a los hombres  
que ama el Señor.  
Por tu inmensa gloria te alabamos,  
te bendecimos, te adoramos,  
te glorificamos, te damos gracias,  
Señor Dios, Rey celestial,  
Dios Padre todopoderoso.

Señor, Hijo único, Jesucristo,  
Señor Dios, Cordero de Dios,

Hijo del Padre;  
Tú que quitas el pecado del mundo,  
ten piedad de nosotros;  
Tú que quitas el pecado del mundo,  
atiende a nuestra súplica;  
Tú que estás sentado  
a la derecha del Padre,  
ten piedad de nosotros;  
porque sólo Tú eres Santo,  
sólo Tú, Señor,  
sólo Tú, Altísimo Jesucristo,



con el Espíritu Santo

en la gloria de Dios Padre. Amén.

204. El **Ave María**. Es la repetición del diálogo que tiene María con el ángel. Dila despacio, saboreando cada parte. Repítela varias veces a lo largo del día.

Dios te salve, María,  
llena eres de gracia,  
el Señor es contigo.  
Bendita tú 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.  
Amén.

205. Yo **confieso**. Es una oración de perdón. Reza desde esa actitud. Pide perdón cayendo en la cuenta de tus fallos, de tu necesidad de conversión.

Yo confieso ante Dios todopoderoso  
y ante vosotros, hermanos,  
que he pecado mucho  
de pensamiento, palabra,  
obra y omisión.  
Por mi culpa, por mi culpa,

por mi gran culpa,  
por eso ruego a santa María  
siempre Virgen, a los ángeles,  
a los santos y a vosotros, hermanos,  
que intercedáis por mí ante Dios,  
nuestro Señor.

### 43. Orar desde la profunda gratitud

Sólo hay una manera consciente de vivir: desde la profunda gratitud. Sólo desde la alabanza se pueden captar las maravillas en que estamos inmersos. Sólo desde ahí podemos ser felices a tope. Sólo desde la gratitud respondemos a tanto amor como Dios nos tiene.

Vamos a rezar esta semana sobre algunos de los motivos por los que la gratitud es la respuesta lógica a tanto regalo.

206. ¿Has mirado alguna noche las estrellas? Son un pálido reflejo del regalo inmenso del **cosmos** que te ha hecho Dios. ¡Cuántos planetas, satélites, estrellas, galaxias,... puestas para ti! ¡Cuánto misterio encerrado! Reza hoy contemplando esa maravilla. En medio de esa inmensidad está la Vía Láctea, y el sistema solar, y nuestro pequeño planeta Tierra... y ahí estás tú. ¿No es como para estar profundamente agradecido?

207. La **naturaleza** es impresionante. Nos da todo lo que necesitamos para vivir. La tenemos dominada, la conocemos... y cómo nos sobrecoge y nos supera en tantos momentos. Guarda en sí todo un mundo de diversidad en animales, vegetales y minerales. ¡Cuánta belleza y cuánto misterio! ¡Qué fuerza impresionante cuando se desata y qué paz transmite en otros momentos! Y es también un regalo que Dios te ha hecho. ¿No es como para estar profundamente agradecido?

208. Mi **propia vida** es también un maravilloso regalo y un misterio. Mi vida, lo que considero lo más propio, lo que es más mío, no está en mis manos. Descubro que no soy dueño de mi vida, que está en las manos de Dios y que un día la culminará en esa otra vida que ahora sólo intuyo. ¿No es como para estar profundamente agradecido?

209. Mi **cuerpo** es lo que me hace ser yo. Sin él no soy nada. Y sin embargo, no lo he elegido yo. También me ha sido regalado. Y no sólo por mis padres... ellos tampoco lo han elegido. ¡Qué maravilla de células, nervios, huesos, músculos,...! Todo a mi servicio. ¿No serás de los que te quejas de algún rasgo físico? Es la mejor máquina, regalada plenamente a tu servicio. Sin pedir nada a cambio. ¿No es como para estar profundamente agradecido?

210. A menudo nos quejamos de **la sociedad**, de sus deficiencias, de sus injusticias,... Y es verdad que son muchas las situaciones que deben cambiar. Pero hoy la vamos a mirar desde la gratitud. La sociedad pone ante nosotros siglos de esfuerzos de millones de personas: adelantos, descubrimientos, instrumentos,... ¿Has pensado lo diferente que era la sociedad allá en las cavernas, o en la Edad Media? ¿No es maravilloso poder disponer de todo lo que nos rodea? Todo ha sido posible por la inteligencia que Dios nos proporcionó, a la presencia de Dios en tantas personas que han aportado su esfuerzo por hacer ese mundo mejor... ¿No es como para estar profundamente agradecido?



## 44. Orar con la propuesta de las Bienaventuranzas I

La propuesta de Jesús se recoge en las Bienaventuranzas. Suponen todo un estilo de vida que no es fácil de conseguir, a no ser que vaya creciendo nuestra confianza en Él y que vayamos experimentando la felicidad que va suponiendo en nuestra vida real el ir las practicando. Por ello, nos conviene dedicar un tiempo a rezarlas.

Las bienaventuranzas suponen demasiado contenido como para reducir las a una semana de oración. Por ello, le dedicaremos dos.

211. Las bienaventuranzas son el resumen de la **vida y propuesta** de Jesús. Ahí está en unas pocas frases lo que te propone Jesús: la felicidad misma. ¿Qué no terminas de creer que por ahí va la felicidad? ¿Y en qué se basa la felicidad: en el dinero, en la familia, en los amigos, en el disfrutar momentáneo,...? Piensa con Jesús en dónde pones la felicidad. Coméntale qué te gustaría ser, hacer o tener para ser feliz. Y deja que él te hable.

212. Felices los **pobres en el espíritu** porque suyo es el Reino de los cielos. ¿Felices los pobres? Felices los que saben que la felicidad no está en las propias manos, los que descubren que sólo en Dios pueden encontrar la felicidad definitiva, los que pueden prescindir de cualquier cosa porque el descubrirse como hijos de Dios les basta, los que pueden amar sin límites porque nada temen, los que no están atados a nada, los que se fían sin límites... ¿O no te suena el texto de Mateo 6, 25-33?

No andéis agobiados por la vida pensando qué vais a comer o a beber, ni por el cuerpo, pensando con qué os vais a vestir. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Fijaos en los pájaros: ni siembran, ni siegan, ni almacena; y, sin embargo, el Padre celestial los alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellos? ¿Y quién de vosotros, a fuerza de agobiarse, podrá añadir una hora al tiempo de su vida? ¿Y por qué os agobiáis por el vestido? Daos cuenta de cómo crecen los lirios del campo, y no trabajan ni hilan. Y os digo que no Salomón, en todo su fasto, estaba vestido como cualquiera de ellos. Pues si a la hierba, que hoy está en el campo y mañana se quema en el horno, la viste Dios así, ¿no hará mucho más por vosotros, gente sin fe?

Con que no andéis agobiados pensando qué vais a comer, o qué vais a beber, o con qué os vais a vestir. Son los paganos quienes ponen su afán en esas cosas. Ya sabe vuestro Padre del cielo que tenéis necesidad de todo eso. Buscad primero que reine su justicia, y todo eso se os dará por añadidura.

213. Felices los que están **tristes**, porque Dios les consolará. ¿Felices los tristes? ¿La felicidad no es estar alegre? ¿O se refiere a otra cosa? Los tristes recibirán consuelo. Con suelo. Hay alegrías falsas que no pisan suelo, que son superficiales, que sólo sirven para crear una sensación. La vida tiene para todos momentos duros y entonces uno cae en la cuenta de que valen alegrías pasajeras. Éstas nos hacen perder el suelo, el contacto con la realidad, la relación con los demás... y nos dejan en las nubes. La felicidad es la que tiene base, la que cuenta con suelo. Y si ese suelo es Dios, merece la pena pasar disgustos y penalidades, porque la felicidad no depende de eso, sino de saber qué suelo pisamos. ¿Es Dios tu "con suelo"? Coméntaselo.

214. Felices los **humildes** porque heredarán la tierra. Quizá la actitud más característica de Jesús fue la humildad, el hacerse pequeño, el abajarse, el no darse importancia,... ¿Te pasa a ti lo mismo? ¿O estás constantemente haciéndote valer, disimulando, queriendo ser lo que no eres? Pídele al Padre mucha humildad, mucha sencillez. Recuerda la actitud de Jesús: Filipenses 2, 5-11:

Entre vosotros tened  
la misma actitud del Mesías Jesús:  
Él, a pesar de su condición divina,  
no hizo alarde  
de su categoría de Dios.  
Al contrario,  
se despojó de su rango  
y tomó la condición de esclavo,  
pasando por uno de tantos.  
Así, haciéndose uno de nosotros,  
se abajó,

obedeciendo hasta la muerte,  
y muerte de cruz.  
Por eso Dios lo ensalzó sobre todo  
y le concedió el título  
que sobrepasa todo título,  
de modo que al nombre de Jesús  
toda rodilla se doble en el cielo,  
en la tierra, en el abismo,  
y toda lengua proclame  
que Jesucristo es Señor  
para gloria de Dios Padre.

215. Felices los que tienen **hambre y sed** de hacer la voluntad de Dios, porque Dios los saciará. ¿Tienes hambre y sed de hacer la voluntad de Dios? ¿Dios es tan urgente como el



aire que respiras? ¿Te ha ganado el corazón? ¿Estás enamorado de Él y de su proyecto?  
¿Te hierve la sangre cuando piensas en Él? Entonces serás feliz. Pídele, si te atreves, esa  
felicidad de vivir la vida entera por y para Él.

## 45. Orar con la propuesta de las Bienaventuranzas II

216. Felices los **misericordiosos**, porque Dios tendrá misericordia de ellos. Si hay algo grande es la misericordia. ¿Ya sabes lo que significa esa palabra? Viene de corazón pobre. Se parece mucho a la primera bienaventuranza. Los que unen su corazón a los pobres. Los que sienten en lo más profundo el dolor de los demás. Es lo mismo que la compasión: la “pasión con” los que sufren, el unirse a su desgraciada situación. ¡Felices los que sienten en su alma el dolor de los demás! ¿Sientes compasión por los que lo están pasando mal? ¿Te duele en el alma su dolor? Entonces serás feliz. ¿O no has sentido una felicidad de verdad cuando has hecho algo por los demás con esa compasión?

217. Felices los que tienen un **corazón limpio**, porque ellos verán a Dios. Quien tiene el corazón limpio ve a Dios en todas partes, en todas las personas, incluso en las situaciones de injusticia y dolor: ahí está crucificado. ¿Tienes limpio el corazón? ¿O estás viendo siempre malas intenciones en los otros? Pide ojos limpios, corazón limpio. Recuerda a Lucas 10, 21:

Bendito seas, Padre, Señor del cielo y tierra, porque, si has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos, se las has revelado a la gente sencilla.

218. Felices los que **construyen la paz**, porque serán llamados hijos de Dios. Construir la paz es saber mirar al mundo y ver siempre en el otro a un hermano, a alguien a quien Dios quiere como a un hijo. ¿Y quién puede hacer daño a un hermano, a un hijo de Dios? Quien ve siempre en todas las personas a unos hermanos, construye la paz y es claramente un hijo de Dios. ¿Lo ves así? ¿Con todos? Señor, ayúdame a construir la paz.

219. Felices los **perseguidos** por hacer la voluntad de Dios, porque de ellos es el Reino de los cielos. De nuevo, ¿te parece imposible? Lee la experiencia de los apóstoles, aunque aquí sólo lo tienes a trozos sueltos: Hechos 5, 12-42:

El sumo sacerdote y los de su partido, llenos de coraje, mandaron prender a los apóstoles y meterlos en la cárcel común... Los condujeron a presencia del Consejo, y el sumo sacerdote los interrogó: “¿No os habíamos prohibido formalmente enseñar en nombre de éste? En cambio, habéis llenado Jerusalén de vuestra enseñanza y queréis hacernos responsables de la sangre de ese hombre”.

Pedro y los apóstoles replicaron: “Hay que obedecer a Dios antes que a los hombres...”

Los azotaron, les prohibieron mencionar el nombre de Jesús y los soltaron.

Los apóstoles salieron del Consejo contentos de haber merecido aquel ultraje por causa de Jesús. Ni un solo día dejaban de enseñar, en el templo y por las casas, dando la buena noticia de que Jesús es el Mesías.

220. Felices cuando **os injurien y os persigan**, y digan contra vosotros toda clase de calumnias por causa mía. Alegraos y regocijaos, porque será grande vuestra recompensa en los cielos. Otra bienaventuranza semejante a la anterior. Jesús no quiere hacer trampa y por eso insiste: quien me siga, será perseguido, tendrá su cruz. Pero también ahí está la felicidad. Escucha este testimonio de José Calderón Salazar, un periodista de Guatemala amenazado de muerte. Y rézalo.

Dicen que estoy amenazado de muerte. Tal vez. Sea de ello lo que fuere, estoy tranquilo. Porque si me matan no me quitarán la vida. Me la llevaré conmigo, colgando sobre el hombro, como un morral de pastor.

A quien se mata se le puede quitar todo previamente, tal como se usa hoy, dicen: los dedos de las manos, la lengua, la cabeza. Se le puede quemar el cuerpo con cigarrillos, se le puede aserrar, partir, destrozarse, hacer picadillo. Todo se le puede hacer y quienes me lean se conmoverán profundamente con razón.

Yo no me conmuevo gran cosa. Porque desde niño, Alguien sopló en mis oídos una verdad incommovible que es, al mismo tiempo, una invitación a la eternidad: “No teman a los que pueden matar el cuerpo, pero no pueden quitar la Vida”....

Dicen que estoy amenazado de muerte... ¿Quién no está amenazado de muerte? Lo estamos todos, desde que nacemos. Porque nacer es un poco sepultarse también. Amenazado de muerte. ¿Y qué? Si así fuere, los perdono anticipadamente... Ni yo ni nadie estamos amenazados de muerte. Estamos amenazados de vida, amenazados de esperanza, amenazados de amor... Estamos equivocados. Los cristianos no estamos amenazados de muerte. Estamos amenazados de resurrección. Porque además del Camino y la Verdad, Él es la Vida, aunque esté crucificado en la cumbre del basurero del mundo”.





## 46. Orar con personajes del Evangelio

Aparecen en el Evangelio una serie de personajes que no sólo son históricos, sino que se convierten en signos y modelos para nosotros. El ponernos en su situación nos puede ayudar también en nuestra oración.

221. **Pedro** es un personaje muy importante en el evangelio... y en el nacimiento de la primera comunidad y de la Iglesia. Y, sin embargo, es una persona contradictoria, con muchos rasgos preciosos y otros no tanto. Como todos. También como tú. Recuerda su generosidad al seguir a Jesús dejando las redes y la barca (Mt 4, 18-20), su intuición y la debilidad de su fe (Mt 16, 16; Mt 14, 28-31), su falta de vista (Mt 19, 27; Mt 26, 33-34), las negaciones (Mt 26, 69-75), su testimonio hasta el martirio y su capacidad de poner paz en la primera comunidad. Fue un gran hombre. Merece la pena dedicar un buen rato a mirar todas las referencias que hay en el Nuevo Testamento de Pedro: son un montón. Quizá el texto con más fuerza es el de Juan 21, 15-22. Es una pregunta del Resucitado a Pedro y también hoy a ti: ¿Me amas?

Después de comer, le preguntó Jesús a Simón Pedro: "Simón, hijo de Juan, ¿me amas más que éstos?"

Contestó Pedro: "Sí, Señor, tú sabes que te quiero".

Jesús le dijo: "Lleva mis corderos a pastar".

Le preguntó otra vez: "Simón, hijo de Juan, ¿me amas?"

Contestó: "Señor, sí, tú sabes que te quiero".

Jesús le dijo: "Cuida de mis ovejas".

Le preguntó por tercera vez: "Simón, hijo de Juan, ¿me amas?"

A Pedro le dolió que le preguntara tres veces si lo quería, y le contestó: "Señor, tú lo sabes todo; tú sabes que te quiero".

Jesús le dijo: "Lleva mis ovejas a pastar. Puedes estar seguro: si de joven tú mismo te ponías el cinturón para ir a donde querías, cuando seas viejo extenderás los brazos y será otro el que te ponga un cinturón para llevarte a donde no quieres".

Dijo esto aludiendo a la muerte con la que iba a glorificar a Dios. Y añadió: "Sígueme".

222. Se ha dicho que **Pablo** es el auténtico fundador del cristianismo como religión. Sin llegar a tanto, hay que reconocer que la vida y la persona de Pablo tienen una fuerza especial. Puedes recordar la vocación y el cambio radical de vida (Hch 9, 1-19), las veces que es perseguido y torturado, su trabajo por la creación de comunidades, sus reflexiones recogidas en tantas cartas, su aportación para la expansión de la Buena Noticia fuera de Israel,... Sólo vamos a escoger dos breves textos de Pablo: el primero hace un resumen de su vida; en el segundo, hace la valoración. ¿Es igual que la que haces tú? Rézalo con Pablo.

2 Cor 11, 24-29: Los judíos me han azotado cinco veces, con cuarenta golpes menos uno; tres veces he sido apaleado, una vez me han apedreado, he tenido tres naufragios y pasé una noche y un día en el agua. Cuántos viajes a pie con peligros de ríos, con peligros de bandoleros, peligros entre mi gente, peligros entre paganos, peligros en la ciudad, peligros en despoblado, peligros en el mar, peligros con los falsos hermanos. Muerto de cansancio, sin dormir muchas noches, con hambre y sed, a menudo en ayunas, con frío y sin ropa. Y aparte de eso exterior, la carga de cada día, la preocupación por todas las comunidades.

Filipenses 2, 7-9: Todo lo que para mí era ganancia, lo tuve por pérdida comparado con el Mesías; más aún, cualquier cosa tengo por pérdida al lado de lo grande que es haber conocido personalmente al Mesías Jesús mi Señor. Por él perdí todo aquello y lo tengo por basura con tal de ganar a Cristo e incorporarme a Él...

223. Otro ejemplo claro que nos propone el evangelio es el del **centurión** de Mateo 8, 5-13. Vamos a rezar con sus palabras: son las que decimos cuando vamos a comulgar. Y nos valen también para ahora: "No soy digno de que entres en mi casa, pero una palabra tuya, Jesús, bastará para sanarme". La repetimos todas las veces que haga falta intentando poner el mismo sentimiento que tendría el centurión.

Al entrar en Cafarnaúm, se le acercó un centurión rogándole: "Señor, mi criado está echado en casa con parálisis, sufriendo terriblemente".

Jesús le contestó: "Voy a curarlo".

El centurión le replicó: "Señor, yo no soy quién para que entres bajo mi techo, pero basta una palabra tuya para que mi criado se cure. Porque yo, que soy un simple subordinado, tengo soldados a mis órdenes, y si le digo a uno que se vaya, se va; o a otro que venga, viene; y si le digo a mi siervo que haga algo, lo hace".



Al oír esto, Jesús dijo admirado a los que le seguían: “Os aseguro que en ningún israelita he encontrado tanta fe...”

Y al oficial le dijo: “Vete; como has tenido fe, que se te cumpla”.

Y en aquel momento se puso bueno el criado.

224. Dos actitudes bien diferentes ante Jesús, las dos bien necesarias, la de **Marta y María** que nos cuenta Lucas 10, 38-41. Una consiste en trajinar para atender a Jesús, la otra simplemente escucharle. ¿Te has sentado a los pies del Maestro sólo a escuchar? Dice Jesús que esa es la mejor parte. Prueba hoy. Siéntate a sus pies y escucha.

Por el camino entró Jesús en una aldea, y una mujer de nombre Marta lo recibió en su casa. Esta tenía una hermana llamada María, que se sentó a los pies del Señor para escuchar sus palabras. Marta, en cambio, se distraía con el mucho trajín; hasta que se paró delante, y dijo: “Señor, ¿no se te da nada de que mi hermana me deje trajinar sola? Dile que me eche una mano”.

Pero el Señor le contestó: “Marta, Marta, andas inquieta y nerviosa con tantas cosas; sólo una es necesaria. Sí, María ha escogido la parte mejor, y ésta no se le quitará”.

225. Estando Jesús en la cruz no recibe más que insultos y burlas. Incluso quien sufría el mismo tormento que él le escarnecía. Sólo se oye una voz en su defensa, la del llamado **buen ladrón**. Nos metemos en la escena. Adopto el papel de este crucificado y, ante la situación, digo sus mismas palabras y escucho su respuesta.

Uno de los malhechores crucificados lo escarnecía diciendo: “¿No eres tú el Mesías? Sálvate a ti y a nosotros”.

Pero el otro lo increpó: “¿Ni siquiera tú, sufriendo la misma pena, tienes temor de Dios? Y la nuestra es justa, nos dan nuestro merecido; en cambio, éste no ha hecho nada malo”.

Y añadió: “Jesús, acuérdate de mí cuando estés en tu Reino”.

Jesús le respondió: “Te lo aseguro: hoy estarás conmigo en el paraíso”.

## 47. Orar con María

Hay modelos especialmente significativos para los cristianos. María es uno de ellos. Además de la madre de Jesús, de la madre de Dios, es también nuestra Madre del cielo. Profundizar en sus actitudes y hacerlas nuestras es un magnífico camino de oración.

226. María acaba de recibir el anuncio del ángel que le anuncia el nacimiento de Jesús. Pero no se queda ahí. Sabe que su prima embarazada necesita ayuda y se pone inmediatamente en camino: es la **visita a Isabel** que nos cuenta Lucas 1, 39-45. Hoy, agradecido a la visita de María, digo las palabras de Isabel: “¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor?”.

Unos días después María se puso en camino y se fue a toda prisa a la sierra, a un pueblo de Judea; entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. En cuanto Isabel oyó el saludo de María, la criatura dio un salto en su vientre. Llena del Espíritu Santo, dijo Isabel a voz en grito: “¡Bendita tú entre todas las mujeres y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? En cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. Y ¡dichosa tú que has creído! Porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá”.

227. María tiene una oración preciosa que merecería la pena aprenderse de memoria y recitarla muchas veces: **el Magnificat** de Lucas 1, 46-55. Es un retrato completo de la actitud creyente, donde puede uno mirarse como en un espejo para ver por dónde tenemos que ir avanzando. Me la puedo aprender para decirla con frecuencia o puedo sacar los rasgos que va diciendo o leerla en voz alta. O las tres cosas.

Proclama mi alma  
la grandeza del Señor,  
se alegra mi espíritu  
en Dios mi Salvador,  
porque ha mirado  
la humillación de su esclava.

Desde ahora me felicitarán  
todas las generaciones,  
porque el Poderoso  
ha hecho obras grandes por mí;  
su nombre es santo  
y su misericordia llega a sus fieles  
de generación en generación.

Él hace proezas con su brazo:  
dispersa a los soberbios de corazón,  
derriba del trono a los poderosos  
y enaltece a los humildes,  
a los hambrientos  
los colma de bienes  
y a los ricos los despide vacíos.  
Auxilia a Israel, su siervo,  
acordándose de la misericordia  
como lo había prometido  
a nuestros padres  
en favor de Abraham  
y su descendencia por siempre.



228. María hace intervenir a Jesús antes de tiempo en las bodas de Caná (Juan 2, 1-12). Intercede ante Jesús por una necesidad de los novios. Hay una suya frase clave: "Haced lo que él os diga". Métete en el relato: María ve una necesidad tuya e intercede por ti ante Jesús. Da gracias, pide ayuda, contempla....

Hubo una boda en Caná de Galilea y la madre de Jesús estaba allí. Invitaron también a la boda a Jesús y a sus discípulos.

Faltó el vino y le dijo su madre: "No les queda vino".

Jesús le contestó: "¿Quién te mete a ti en esto, mujer? Todavía no ha llegado mi hora.

Su madre dijo a los sirvientes: "Haced lo que él os diga".

Había seis tinajas de piedra de unos cien litros cada una, como lo pedían los ritos de purificación de los judíos.

Jesús les dijo: "Llenad las tinajas de agua".

Las llenaron hasta arriba.

Luego les mandó: "Ahora sacad y llevádselo al maestresala".

Así lo hicieron. Éste probó el agua convertida en vino sin saber de dónde venía (los sirvientes sí lo sabían, pues la habían sacado ellos); entonces llamó al novio y le dijo: "Todo el mundo sirve primero el vino bueno y, cuando la gente está bebida, el peor; tú, en cambio, te has guardado el bueno hasta ahora".

Así, en Caná de Galilea, comenzó Jesús sus señales, manifestó su gloria y sus discípulos creyeron más en él.

Después de esto bajó a Cafarnaúm con su madre, sus parientes y sus discípulos.

229. Hay una frase de Jesús que parece muy dura con su madre y sus hermanos. Y, sin embargo, es todo un piropero para María. Ella no sólo es su madre física, sino que también es una fiel seguidora de la voluntad del Padre Dios. De hecho, siempre acompañará a Jesús, desde su nacimiento e infancia hasta la muerte en la cruz y como testigo de primera mano de su resurrección. "¿**Quién es mi madre** y mis hermanos? Quien cumple la voluntad del Padre". ¿Tengo yo esa actitud? Pido a María y a Jesús que me haga capaz de cumplir lo que el Padre del cielo me pide.

Todavía estaba Jesús hablando a la gente, cuando su madre y sus hermanos se presentaron fuera, tratando de hablar con él. Uno se lo avisó: "Oye, tu madre y tus hermanos están ahí fuera y quieren hablar contigo".

Pero él contestó al que le avisaba: "¿Quién es mi madre y quiénes son mis hermanos?

Y señalando con la mano a sus discípulos, dijo: "Aquí están mi madre y mis hermanos.

Porque el que cumple la voluntad de mi Padre del cielo, ése es hermano mío y hermana y madre".

230. Jesús está muriendo. Todos le han abandonado, menos unas pocas mujeres y Juan. María **está al pie de la cruz**. Jesús le dirigirá una de sus últimas palabras: Juan 19, 25-27. Podemos adoptar ahora el papel de Juan: María es nuestra madre. ¿Soy el discípulo preferido? ¿Acojo a María en mi casa?

Estaban junto a la cruz de Jesús su madre, la hermana de su madre (María de Cleofás) y María Magdalena. Al ver a su madre y a su lado al discípulo preferido, dijo Jesús: "Mujer, ése es tu hijo".

Y luego al discípulo: "Ésa es tu madre".

Desde entonces el discípulo la tuvo en su casa.

## 48. Jesús, enséñame a orar

Los discípulos se acercaron a Jesús para pedirle que les enseñara a orar. Entonces les dio la oración clave de los cristianos: el Padrenuestro. Pero no fue el único momento en que les enseñó a orar. Vamos a seguir algunos de los momentos de oración que vivieron los discípulos con su Maestro. Vamos a dejarnos enseñar por Él.

Tienes cinco referencias. Únete a la oración de Jesús, diciéndolo lo mismo al Padre. Pídele que te ha vibrar con esa actitud. Jesús, enséñame a orar.

231. Jesús es llevado por el Espíritu al desierto: es lugar de oración y de **tentaciones**. Comparamos las dos versiones. La de Mateo y Lucas por un lado y la de Marcos por otro. La primera está más elaborada, mientras que la segunda es mucho más sobria.

Mateo 4, 1-11: El Espíritu condujo a Jesús al desierto para que el diablo lo pusiera a prueba. Jesús ayunó cuarenta días con sus noches y al final sintió hambre.

El tentador se le acercó y le dijo: "Si eres Hijo de Dios, di que las piedras se conviertan en panes".

Le contestó: "Está escrito: no sólo de pan vive el hombre, sino también de todo lo que diga Dios por su boca".



Entonces se lo llevó el diablo a la ciudad santa, lo puso en el alero del templo y le dijo: “Si eres Hijo de Dios, tírate abajo; porque está escrito: a sus ángeles ha dado órdenes para que cuiden de ti. Y también: te llevarán en volandas, para que tu pie no tropiece en la piedra”.

Jesús le repuso: “También está escrito: no tentarás al Señor tu Dios”.

Después se lo llevó el diablo a una montaña altísima y le mostró todos los reinos del mundo con su esplendor, diciéndole: “Te daré todo esto si te postras y me rindes homenaje”.

Entonces le replicó Jesús: “Vete, Satanás, porque está escrito: al Señor tu Dios rendirás homenaje y a él sólo prestarás servicio.”

Entonces lo dejó el diablo. En esto se acercaron unos ángeles y se pusieron a servirle.

Marcos 1, 12-13: En seguida el Espíritu Santo lo empujó al desierto. Estuvo en el desierto cuarenta día: Satanás lo ponía a prueba, estaba con las fieras y los ángeles le servían.

232. En cierta ocasión a Jesús le surge con emoción una oración de alabanza delante de sus discípulos: **“Yo te alabo, Padre...”**. La tenemos en Mateo 11, 25-30:

Bendito seas, Padre, Señor del cielo y tierra, porque, si has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, se las has revelado a la gente sencilla; sí, Padre, bendito seas, por haberte parecido eso bien.

Mi padre me lo ha enseñado todo; al Hijo lo conoce sólo el Padre y al Padre lo conoce sólo el Hijo y aquél a quien el Hijo se lo quiere revelar.

Acercaos a mí todos los que estáis rendidos y abrumados, que yo os daré respiro. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy sencillo y humilde: encontraréis vuestro respiro, pues mi yugo es llevadero y mi carga ligera.

233. Tiene una gran intensidad la **oración en el Huerto** (Mateo 26, 36-45). Hoy la hacemos nuestro en su núcleo fundamental que Jesús repitió por tres veces:

Adelantándose un poco, cayó rostro en tierra y se puso a orar diciendo: “Padre, si es posible, que se aleje de mí ese cáliz. Sin embargo, no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres Tú.... Padre mío, si no es posible que yo deje de pasarlo, realícese según tu designio”.

234. Jesús nos deja su presencia en la **Eucaristía**. Ella se convierte en lugar privilegiado de encuentro y de oración comunitaria. Lo leemos en el texto de 1 Corintios 11, 23-27 cuando Pablo explica a esta comunidad el sentido de la misa. Me preparo así para la celebración de la eucaristía próxima desde la oración de ahora.

El Señor Jesús, la noche que iban a entregarlo, cogió un pan, dio gracias, lo partió y dijo: “Esto es mi cuerpo, que se entrega por vosotros; haced lo mismo en memoria mía”.

Después de cenar, hizo igual con la copa, diciendo: “Esta copa es la nueva alianza sellada con mi sangre; cada vez que bebáis, haced lo mismo en memoria mía”. Y, de hecho, cada vez que coméis de ese pan y bebéis de esa copa, proclamáis la muerte del Señor.

235. Los primeros cristianos **entendieron bien** la enseñanza de Jesús y la ponen en práctica en su comunidad, como nos dice Hechos 4, 42-47. Y el fruto no puede faltar. ¿Cómo es mi oración personal y en comunidad? ¿Vivo lo mismo que aquellos primeros cristianos? ¿En qué me tengo que superar? Lo comento ahora en mi oración.

Eran constantes en escuchar la enseñanza de los apóstoles y en la comunidad de vida, en el partir el pan y en las oraciones. Todo el mundo estaba impresionado por los muchos prodigios y señales que los apóstoles realizaban. Los creyentes vivían todos unidos y lo tenían todo en común; vendían posesiones y bienes y lo repartían entre todos según la necesidad de cada uno. A diario frecuentaban el templo en grupo; partían el pan en las casas y comían juntos alabando a Dios con alegría y de todo corazón, siendo bien vistos de todo el pueblo; y día tras día el Señor iba agregando al grupo a los que se iban salvando.

## 49. El Padrenuestro

No nos hemos olvidado del Padrenuestro en el apartado anterior. Es que se merece un capítulo entero para él. Si tienes tiempo, puedes leer algunos libros preciosos que lo desmenuzan paso a paso y te hacen vivirlo en profundidad. Como ejemplo el de Leonardo Boff (“El Padre nuestro”) o el Dolores Aleixandre (en “Iniciar a la oración”. CCS).

De forma más sencilla, vamos a pararnos a rezarlo en cinco partes. Lo solemos decir tan rápido que no llegamos a entender todo lo que decimos.



236. **Padre nuestro**, que estás en el cielo, santificado sea tu nombre. ¿Te das cuenta de lo que significa llamarle “Padre” al Dios de los cielos? ¿No es como para pararse ahí no dejar de dar gracias? Dios me ha hecho su hijo, me quiere como a tal. ¡Gracias, Aita! ¿Eres consciente de lo que implica decir Padre nuestro, Padre de todos? Somos hermanos. Él nos ha hecho a todos hermanos. También de los que no conocemos, de los que sufren, de los que necesitan de mí,... de todos. ¿Y eso de “santificado sea tu nombre”? Se refiere a que tenemos que hacer realidad ese nombre, que tenemos que ser hermanos, que tenemos que reconocerle como Padre, que tenemos que transparentar en todos los lugares esa paternidad y esa fraternidad. Entonces le santificamos. No es raro que en la eucaristía digamos antes del Padrenuestro esa frase de “nos a atrevemos a decir...”.

237. Venga a nosotros tu Reino. **Hágase tu voluntad** en la tierra como en el cielo. ¿Me atrevo a decir esta parte? Padre, que venga tu Reino, que se haga lo que Tú quieres. Será lo mejor para todos, aunque me cueste entenderlo en determinados momentos. Pero me fío de Ti. Ya sé que eres mi Padre. Por eso insisto: que se haga tu voluntad.

238. Danos hoy nuestro **pan de cada día**. Dame lo que necesito para vivir. Y dánoslo a todos. ¿Me atrevo a decirlo cuando a tantos les falta y a mí me sobra? ¿No tendré que sacar alguna conclusión sobre el compartir? Aún así, te repito, Señor: hágase tu voluntad y danos a todos el pan de cada día.

239. Perdona **nuestras ofensas** como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden. Perdona mis fallos, como yo perdono a los que me ofenden. Perdóname para que pueda perdonar. ¿A quién tengo que perdonar hoy? ¿Qué voy a hacer en concreto? Te pido también perdón. Porque me cuesta pedir perdón a los demás y, en ocasiones, también darlo.

240. No nos dejes caer en la tentación y **libranos del mal**. Amén. Libranos del mal y de la tentación. Dame fuerza en la tentación de ahora. Líbrame del mal de verdad. Hazme descubrir lo que es el verdadero mal y ayúdame a alejarme de él. Dame tu fuerza.

## 50. Orar al Padre, al Hijo y al Espíritu

Orar no deja de ser algo inverosímil. ¿Cómo podemos hablar con el Creador, con el Todopoderoso, con el Totalmente Otro, con Dios? Los cristianos hemos descubierto tres manifestaciones de Dios, tres personas, tres rostros. A veces nos resulta más fácil dirigir nuestra oración en un sentido u otro. Pero el Dios que siempre es más de lo que nos imaginamos, tiene al menos estas facetas. Vamos a enriquecer nuestra relación con él por este medio.

241. Dios es la **Santísima Trinidad**. Esto nos supera y no hay quien lo entienda: tres personas y un solo Dios. Pero no es malo caer en la cuenta de que Dios es un misterio, que nos trasciende plenamente, que poco podemos llegar a saber de Él. Hoy mi oración va ser ponerme delante del Misterio, de la Divinidad. Y, simplemente, estar y rendirle homenaje. Tú eres tan grande... y yo tan pequeño.

242. Dios es **Padre**. Aquí empiezo a estar más a gusto. Dios es mi Aita, mi aitatxu. Ya sé que eres mayor que yo, pero ¡qué a gusto me siento contigo, qué seguro! Hoy te dirijo a ti, Aita, mi oración como un niño pequeño sabiendo que Tú lo puedes todo, que no me vas a fallar nunca. Pongo en mí toda mi confianza.

243. Dios es **Jesús**. Hoy acudo a Ti, Jesús, como a un amigo, como a un hermano. Tú eres igual que yo y ¡tan diferente! Ayúdame a ser como Tú, dame ese valor que Tú tienes, esa confianza en el Padre.

244. Dios es el **Espíritu Santo**. Y, siendo Tú, Espíritu, el más cercano a mí, quien habita en mi interior, me cuesta sentirte a veces. Otras no. Soy tu templo. Habitas en mí. Hablas por mi conciencia. Mueves todas las cosas a mi alrededor y en la historia y en el mundo. Sé Tú, Espíritu, quien me dirija siempre. Hazme dócil a tus inspiraciones. Quiero dejarme guiar por Ti.

245. Dios se hace presente en el **pobre**, en el hermano. Nos lo dijiste Tú, Jesús: “Lo que hicierais a uno de estos pobres, mis hermanos, a mí me lo hicisteis”. Quiero descubrirte, Señor, en los pobres, en los que necesitan de mí, en todos mis hermanos.

## 51. Con los cinco sentidos

A veces nuestra oración es muy intelectual. Otras depende sólo de los estados de ánimo y de los sentimientos del momento. Por eso es bueno que nos entrenemos para orar con todo lo que somos, con los cinco sentidos.





246. Aprendemos a orar con la **vista**, con la mirada. Aquí tienes varios ejercicios que puedes hacer:

+ “Vio Dios todo lo que había hecho y era muy bueno (Gen 1, 31)”. Da un paseo contemplativo por alguno de tus recorridos habituales o por el campo, haciendo como un rastreo en busca de la bondad y la belleza ocultas en todo lo que existe. Mira atentamente las personas, las cosas, la naturaleza y repite internamente: “Vio Dios que todo era bueno”. Fíate más de la mirada de Dios que de la tuya, déjale educar tus ojos y hacerlos creyentes.

+ Lee en Mc 10, 46-52 el relato de la curación del ciego Bartimeo como si lo escucharas por primera vez. Párate en cada momento de la escena, trata de imaginarla, de verla internamente. Siéntate como aquel ciego sentado al borde del camino. Oye el murmullo de la gente, presiente la cercanía de Jesús, grítale desde el fondo de tu corazón: “¡Ten piedad de mí, Señor, que vea!” Siente las manos de Jesús sobre tus ojos; déjate curar por su fuerza. Quédate en silencio lleno de agradecimiento.

+ Lee Mc 6, 34. Jesús ha bajado de la barca y, al ver a la gente, se ha llenado de compasión porque están como ovejas sin pastor. Mézclate con aquella gente, siéntete envuelto en esa mirada cargada de ternura y de acogida de Jesús. No te hace ningún reproche, no te señala nada negativo, no te exige que hagas esto o aquello. Sólo te mira y te acepta tal como eres. Respira hondo y déjate invadir por la paz de esa acogida incondicional.

+ Al salir de casa, párate un momento y pide que tus ojos se dejen contagiar por la manera de mirar de Jesús. Luego en la calle trata de mirar a la gente como lo haría Él. Recorre cada rostro tratando de adivinar qué se esconde detrás de esas expresiones de cansancio, de indiferencia, de preocupación, de serenidad... Deja brotar en ti la compasión, la cercanía, la súplica de Jesús.

+ El domingo trata de “estrenar” la eucaristía, mírala con ojos nuevos, limpios de rutina y monotonía. Llega unos minutos antes y observa la llegada de la gente: míralos dándoles interiormente la bienvenida. Descubre la iglesia, presta atención a los signos y gestos que hacemos...

247. Aprendemos a orar con el **oído**, con la escucha. Somos hijos de un pueblo en cuya lengua no existe el verbo “obedecer” sino sólo el de “escuchar”, porque sabía que quien escucha la verdad responde después filialmente. Algunas acciones que puedes hacer:

+ Entrena el oído desde la mañana, descubre al Dios que te habla: escucha a fondo a los otros, presta más atención a las pequeñas cosas y acontecimientos del día y trata de reconocer la “voz de Dios”.

+ Dedica un rato que estés relajado a escuchar amistosamente a tu propio cuerpo. Hazte consciente de lo que te dice a través de tus sensaciones, de cansancio, dolor, armonía, inquietud,... Escucha esas sensaciones sin rechazarlas ni razonar sobre ellas. También por medio de tu cuerpo Dios se comunica contigo.

+ Lee en Mc 7, 31-37 la curación del sordomudo. Entra en la escena, siéntete con los oídos cerrados como aquel hombre. Siente las manos de Jesús, pídele que te enseñe a escuchar... Oye interiormente la autoridad de la palabra de Jesús: “¡Abríos!”

+ El domingo, vive la eucaristía escuchando: los cantos, las lecturas, las peticiones, las oraciones... Quédate con una frase, sólo con una que te haya llegado más dentro. Escríbela en tu cuaderno de oración, trata de recordarla a lo largo de la semana y busca cómo responder a ella.

+ Escucha, sobre todo, a tu grupo. Vete más allá de las palabras que se pronuncian. Entra en la vida que esas palabras revelan, en la historia que hay detrás de cada persona. Aprendiendo a escuchar a las personas, estamos ejercitándonos para escuchar a Dios.

248. Dios está en la realidad que **tocamos**. Con el tacto llegó Tomás a creer en el Resucitado. Nosotros necesitamos también tocar las cosas para llegar a conocerlas a fondo, para sentirlas nuestras. Lee Juan 20, 24-29. Métete en la escena. Introduce tus dedos en las heridas. Siente, palpa a Jesús.

Tomás, uno de los Doce, a quien llamaban el Mellizo, no estaba con ellos cuando se presentó Jesús. Los otros discípulos le decían: “Hemos visto al Señor”.

Pero él les contestó: “Tengo que verle en las manos la señal de los clavos; hasta que no toque con el dedo la señal de los clavos y le palpe con la mano el costado, no lo creo”.

Ocho días después los discípulos estaban otra vez en casa, y Tomás con ellos. Estando atrancadas las puertas, entró Jesús, se puso en medio y dijo: “Paz con vosotros”.

Luego se dirigió a Tomás: “Aquí están mis manos, acerca el dedo; trae la mano y pálpame el costado. No seas desconfiado, ten fe”.

Contestó Tomás: “¡Señor mío y Dios mío!”

Jesús le dijo: “¿Por qué me has visto tienes fe? Dichosos los que tienen fe sin haber visto”.



249. A Dios se puede **gustar** en todas las cosas. No sólo se trata de estar a “gusto” con Dios. También se le puede descubrir en todo lo que tiene sabor. Algunos posibles ejercicios:

+ Coge en tus manos una fruta. Cierra los ojos y siéntela, acaricia su superficie, percibe sus rugosidades, su frescor o calidez. Trata de reconocerla, de darte cuenta de la fruta que es. Capta su olor, saboréala. Al terminar, da gracias a Dios por el milagro de la belleza, del sabor, del alimento que había preparado para ti en esa fruta.

+ Al recibir la comunión en la eucaristía aprecia el sabor del pan, sé consciente del gusto que tiene. Ofrece a Dios tus sentidos que te permiten captar la realidad y, en este caso, una realidad superior que nos trasciende.

250. ¿Y el **olfato**? Solemos unir el olfato con la intuición: “esto me huele a gato encerrado”. Y no es raro que sea así, porque a menudo captamos con el olor aspectos que no vemos, ni oímos, ni tocamos, ni gustamos. ¿Te hueles por dónde va la presencia de Dios? ¿Te has parado a oler todas las sensaciones que nos llegan por el olfato? También son regalos que Dios te hace ahora. Pruébalo ahora.

## 52. Orar con la Iglesia

A todos los padres les gusta ver junto a ellos a todos a sus hijos unidos. Al Padre Dios también. Los seguidores de Jesús sabemos que es precisa la comunidad, la Iglesia, el ir de la mano, para acercarnos a Dios. Por eso, aun cuando estemos en la oración personal, es bueno hacer presente a la iglesia entera y rezar con y por ella.

Esta semana vamos a rezar por todos los que formamos la Iglesia.

251. Comenzamos por el texto de 1 Corintios 12, 4-31. No lo presentamos aquí entero, aunque es precioso. Es el símil de la **iglesia como un cuerpo**: formado por distintos miembros, todos ellos necesarios; cada uno con su finalidad. Si un miembro se creyese el mejor y que puede prescindir de los demás, estaría ya condenado a morir. Nadie puede funcionar solo. Nos necesitamos mutuamente. Vamos a rezar por todos los que formamos la Iglesia. ¿Te consideras un órgano fundamental en el cuerpo de la Iglesia? ¿Valoras a los demás órganos? Pide hoy por todos.

Los dones son variados, pero el Espíritu el mismo; las funciones son variadas, aunque el Señor es el mismo; las actividades son variadas, pero es el mismo Dios quien lo activa todo en todos.

La manifestación particular del Espíritu se le da a cada uno para el bien común...

Es un hecho que el cuerpo, siendo uno, tienen muchos miembros; pero los miembros, aun siendo muchos, forman entre todos un solo cuerpo...

No puede el ojo decirte a la mano: “No me haces falta”, ni la cabeza a los pies...

Pues bien, vosotros sois cuerpo de Cristo, y cada uno por su parte es miembro.

252. Pide hoy por todos los que tienen alguna **responsabilidad especial** en la marcha de la Iglesia: por el Papa, por los obispos, por los sacerdotes, los religiosos y religiosas, los laicos que asumen ministerios y servicios (catequistas, educadores, miembros de Cáritas,...). A veces les hemos criticado y quizá nunca hemos orado por ellos, para que asuman bien su labor en bien de toda la Iglesia. Por el Papa y los obispos, para que sean signos de comunión de todos los creyentes y dignos representantes de Jesús en la tierra. Por los sacerdotes para que nos ayuden a acercarnos más a Dios. Por los religiosos y religiosas, para que sean fieles a su vocación. Por los laicos que asumen responsabilidades eclesiales, para que las desempeñen según desea Dios.

253. Pide hoy por **todos los miembros de la Iglesia**: padres de familia, ancianos, adultos, jóvenes y niños. Por todos para los que Jesús es motivo de esperanza y motor de su vida. Por todos los que conformamos la Iglesia en cualquier rincón del mundo: a nuestro alrededor, en los países pobres, en los lugares donde son perseguidos todavía,... Por todos, por los de ideologías conservadoras y por los progresistas, por todas las parroquias, las comunidades,... y los que intentan vivir en solitario su fe. Hacemos presente a todos ante el Padre.

254. Pide hoy por los más importantes en la Iglesia: **los pobres**. Son los preferidos de Dios. Y no es extraño, porque son los últimos en nuestro mundo. Por ellos y por nosotros, para que hagamos ese mundo de hermanos donde no haya ya necesidad y donde podamos participar del banquete que tiene Dios preparado para todos.

255. Pide hoy, para la Iglesia y para ti, el **Espíritu de Jesús**. Él es quien mueve verdaderamente a la Iglesia y quien nos va haciendo descubrir los nuevos caminos de seguimiento de Jesús en nuestro mundo. Él es quien nos hace descubrir la presencia de



Dios en nuestra historia. Él es quien nos alienta y da fuerzas. ¡Ven, Espíritu Santo! Guíame y guía siempre a tu Iglesia.

## OTROS MODELOS

Por razones metodológicas hemos escogido 52 métodos. Pero, indudablemente, podríamos seguir con otros. La relación con Dios es demasiado rica, viva y variada como para reducirse a un número determinado. Lo importante es que cada uno vaya descubriendo el suyo, o los suyos, y que vaya descubriendo que Dios es el tesoro más grande que existe y que ante tal tesoro todo lo demás queda muy relativizado. La vida entonces cobra otro sabor: estamos viviendo y en ese Reino prometido.

Sugerimos algunos otros:

256. Seguir el **ciclo litúrgico**, bien semanal o diario. En el primer caso toda la semana se va profundizando en los textos de la eucaristía dominical; en el segundo, cada día se hacen las lecturas propias de ese día. Venden cuadernillos muy sencillos que recogen estos textos.

257. Rezar la **liturgia de las horas**. Se trata de la oración de la Iglesia que se sigue en los monasterios, la hacen los religiosos y muchas personas y comunidades. Requiere el poder contar con los libros correspondientes.

258. Reservarse unos días para compartir la oración en algún convento o **monasterio**. Si se complementa con un diálogo con alguna de las personas de allá, la experiencia puede ser aún más rica.

259. Utilizar **comentarios** y ayudas para la lectura continuada **de la Biblia** o de alguno de sus libros. Hay materiales muy buenos, tanto para hacerlo personalmente como en comunidad.

260. Con **iconos**. Hay ahora mucho material en esta línea. Se trata de introducirse en una escena, preferentemente evangélica, y escuchar desde ahí. El apoyo de la imagen, del icono, es muy apropiado.

261. **Oración dirigida**. Suele ser útil, en determinados momentos, la oración dirigida por alguna persona entendida que nos permita con sus orientaciones ir siguiendo determinados pasos sin tener que andar mirando en papeles.

262. Orando desde la **pequeñez**. Tomar conciencia de nuestra pequeñez ante Dios, ante la naturaleza, ante los grandes problemas de la humanidad,... y acudir humildemente al Señor desde esa actitud es una buena orientación para la oración.

263. Orando desde la **dignidad de hijos de Dios**. Se trata de descubrir la dignidad a la que nos ha hecho merecedores el Padre y orar desde ahí: agradecer, asumir responsabilidades, pedir perdón por no dar respuesta satisfactoria,...

264. Orando desde el **amor**. "Hablar de amor con el Amor que sé que me quiere". Es una magnífica definición del amor y toda una guía para ponernos en camino.

265. Orando con los **pobres**. Ésa es la primera imagen que tiene Israel de Dios: la de quien escucha a los pobres y les responde: Éxodo 3, 7-8:

El Señor le dijo a Moisés: "He visto la opresión de mi pueblo en Egipto, he oído sus quejas contra los opresores, me he fijado en sus sufrimientos. Y he bajado a librarles de los egipcios, a sacarlos de esa tierra para llevarlos a una tierra fértil y espaciosa, tierra que mana leche y miel,..."

266. Oración de **conversión**. Un buen criterio para saber si nuestra oración es buena, es si me va cambiando la vida, si me va transformando desde dentro. Rezar desde una actitud de búsqueda de conversión, pidiendo a Dios que sea Él quien haga en mí su voluntad, es la oración de Jesús.

267. **Dejarse llamar**. La oración es hablar y escuchar y quizá más esto segundo que lo primero. Él tiene más cosas que decirme a mí, que yo a Él. Dejarme llamar es una buena oración.

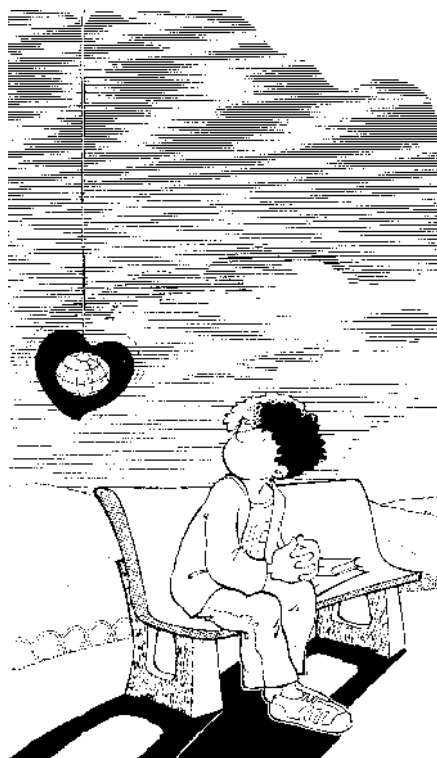
268. Desde **estados de ánimo**: enamoramiento, tristeza, miedo, gratitud, búsqueda,... Son muchos los estados de ánimos por los que pasamos y desde todos hay una oración y tiene el Padre una palabra.

269. Orar desde el **compromiso**, haciendo que éste sea también oración y que ella me oriente en mi compromiso.

270. Orar desde la **naturaleza**. Donde es posiblemente más fácil encontrarnos con Quien lo ha creado todo y lo ha puesto en tus manos.



271. Descubrir la **presencia de Dios**, junto a mí en cualquier lugar, tiempo o circunstancias, sabiendo que siempre está Él a mi lado.
272. Orar con **textos sueltos**. Suele ser una oración que utilizamos con frecuencia y la verdad es que ayuda.
273. **Contemplativos en la acción**: éste es un buen objetivo del cristiano y de la oración, el llegar a descubrir a Dios en todo lo que hacemos, dejar que nuestra vida entera esté transida de su presencia.
274. “Contempla a Jesús que **te está mirando**”, es una definición que nos da una pista de lo sencillo que puede ser una oración de contemplación y de toma de conciencia de que Él me está mirando... y me quiere.
275. La oración de **intercesión**. Consiste en rezar por los demás, por lo que otros necesitan. El dar un repaso en mi oración de los miembros de mi familia, o de mi grupo, o de mis conocidos, o de mis... y ponerlas en las manos de Dios, pidiendo ayuda para ellos.
276. **Frases evangélicas**. Siempre hay versículos del evangelio que, en un determinado momento, me dicen más. Irlas recopilando o aprovechar las que ya hay hechas e ir las meditando, es otra buena forma de dejar que vayan calando en mí. Y eso es también oración.
277. Oración **vocal**: rezar en voz alta, permitiendo que lo que diga también lo vaya escuchando, lo que se me va ocurriendo o alguna oración aprendida.
278. La oración **comunitaria** en todas sus formas es una manifestación privilegiada de la oración que me ayuda a mí y ayuda a los que están conmigo. Tanto si es en mi grupo, o en familia, o en la eucaristía,...
279. Los mil **nombres de Dios**. Se trata de hacer un repaso de los nombres (el Todopoderoso, Señor, Altísimo, amigo, Padre,...) que se ha ido dando a Dios. Y completarlos con los que a mí se me ocurren. Y decirselos con todo el cariño que pueda.
280. **Libros de oración**. Hay muchos y muy variados: el que inicia en la oración, el que propone un camino para un tiempo determinado, el que ofrece oraciones concretas, comentarios... Según la situación en la que esté me puede ayudar uno u otro.
281. **Biografías** de personas que nos acercan a Dios.
282. Puede ayudar mucho el tener un **cuaderno de oración**, que me ayuda a profundizar más en lo que rezo porque lo escribo, o recojo al final las impresiones de la oración de ese día. Se convierte en una ayuda para momentos más áridos. Puede ser, si lo tienes, el mismo diario personal.
283. ... y la **tuya personal**, la que vas descubriendo desde tu propia experiencia, la que surge más natural de tu encuentro con Él.





## ÍNDICE DETALLADO

### ÍNDICE GENERAL

### ANTES DE EMPEZAR CON LOS MÉTODOS

### INTRODUCCIÓN

### DISTINTOS MÉTODOS DE ORACIÓN

01. A orar también se aprende
  1. La oración del niño
  2. La oración del adolescente
  3. La oración del joven
  4. La oración del adulto
  5. La oración del anciano
02. Día de la alfabetización (8/9)
  6. De memoria
  7. Siéntete pobre
  8. Esfuerzos de tantas personas
  9. Repaso de los educadores
  10. Repaso de los momentos
03. Formas diversas de oración
  11. Con fotos
  12. Visita algunas iglesias
  13. Utiliza gestos
  14. Imaginación
  15. Reza por los demás
04. Oración guiada de un texto evangélico
  16. Primeros discípulos
  17. Los dos ciegos
  18. Anda sobre el agua
  19. La limosna de la viuda
  20. La adúltera
05. Oración con los salmos
  21. Salmo de perdón
  22. Salmo de alabanza
  23. Salmo en unión con la naturaleza
  24. Salmo desde la rabia y el fracaso
  25. Salmo desde la gratitud
06. Orar con la Biblia
  26. Creación
  27. Esclavitud
  28. Alianza
  29. Pecado y en el perdón
  30. Espera del Mesías
07. Oración desde la revisión de vida
  31. Repasa el día ante Dios
  32. Escribe a modo de carta
  33. Profundiza en un acontecimiento
  34. Desde los ojos de Dios
  35. Le has reconocido?
08. Oración con cantos
  36. Escoge
  37. Canta, escucha
  38. Un único canto
  39. Copia su letra
  40. Algunas propuestas
09. Dómund (hacia el 20/10)
  41. En una familia pobre
  42. Rezar en nombre de los más pobres
  43. Misioneros
  44. ¿Y si te quiere como misionero?
  45. Signo de solidaridad
10. Todos los Santos y difuntos (1-2/11)
  46. Persona cercana
  47. Por tus antecesores
  48. Reza por los que nadie ha rezado.
  49. Pídele que te enseñe a descubrir
  50. Paso difícil
11. Orando con las parábolas
  51. El tesoro y de la perla
  52. El rico insensato
  53. El sembrador
  54. El servidor despiadado
  55. El buen samaritano
12. Oración con símbolos
  56. San Francisco de Asís con la cruz
  57. Antonio de Padua con el niño
  58. Teresa de Jesús y la agonía
  59. Ignacio de Loyola y el viaje a Belén
  60. Otros símbolos
13. Día de la Infancia (20/11)
  61. Hambre y de enfermedades
  62. Condiciones infrahumanas
  63. Gran suerte
  64. Entregan su vida por los niños
  65. Hacer algo
14. Adviento (finales noviembre)
  66. Anunciación de María
  67. Predicación de Juan el Bautista
  68. Simeón
  69. A gritos la Navidad
  70. Hay que despertar
15. Campaña de Navidad
  71. Infórmate bien
  72. Personas concretas
  73. Foto
  74. Eres de los privilegiados
  75. Orar es también escuchar
16. Orar con los Derechos Humanos (10/12)
  76. La historia
  77. Enunciados
  78. Violados sus derechos
  79. Personas y organizaciones
  80. ¿Qué puedo hacer yo?
17. Oración de ofrecimiento
  81. Me das el tiempo
  82. Me has dado mi cuerpo
  83. Me has dado a mi familia
  84. Me has dado mis amigos
  85. Me has dado mucho
18. Navidad
  86. En el lugar de María
  87. José
  88. Los ángeles
  89. Los pastores
  90. Los magos
19. Oración con el cuerpo
  91. Sensaciones
  92. Respiración
  93. De rodillas
  94. Dando un paseo
  95. Sensaciones de fuera
20. Orando con el mundo
  96. Europa





97. Asia
98. África
99. América
100. Oceanía
21. Orando con el periódico
  101. Sucesos
  102. Internacional
  103. Nacional
  104. Esquelas
  105. Titulares
22. Orando con mi historia
  106. Repaso de tu vida
  107. Algún momento de tu vida
  108. Huellas en la arena
  109. Dios me esperaba
  110. ¿Qué final quiere Dios?
23. Padre Guillermo José Chaminade (22/1)  
www.chaminade.net
24. Paz (en torno al 30/1)
  111. Mesías de la paz
  112. Las guerras
  113. Violencia en Euskal Herria
  114. Industria de las armas
  115. Hacer por la paz
25. Orando con el silencio
  116. Hacer silencio
  117. Dispersión de tu mente
  118. Toma de conciencia
  119. Revelación
  120. Texto
26. Orando con jaculatorias
  121. Elige una frase
  122. Voz alta
  123. Vete repitiéndola
  124. Miles de veces
  125. Te ha hecho cambiar.
27. Rastrillo (mediados de febrero)
  126. Proyecto
  127. Epulón y Lázaro
  128. Texto
  129. Personas que están por detrás
  130. Acción
28. Orando con otras religiones
  131. Animistas
  132. Hinduismo
  133. Budismo
  134. Judaísmo
  135. Islam
29. Escuchando a Dios
  136. Biblia
  137. Personas
  138. Naturaleza
  139. Necesidades
  140. Jesús de Nazaret
30. San José, día del seminario (19/3)
  141. El joven rico
  142. Respuesta generosa
  143. Han sido y son miles
  144. Seminaristas
  145. Mi vocación
31. Orar con los santos
  146. Misma experiencia
  147. Sus seguidores
  148. ¿Qué faltaría al mundo?
  149. Siéntele a tu lado.
  150. Eres un santo
32. Cuaresma, ceniza
  151. Tiempo de perdón
  152. Tiempo de oración
  153. Tiempo de ceniza
  154. Tiempo de sacrificio
  155. Tiempo de ayuno
33. Orar desde la muerte
  156. Enfermedad seria
  157. Agradecimiento por la vida
  158. Estás vivo
  159. Situaciones de muerte
  160. Ante la cruz
34. Semana Santa (hacia marzo o abril)
  161. Última cena
  162. Huerto de los Olivos
  163. Pasión
  164. Jesús ha muerto
  165. Jesús ha resucitado
35. Orar desde la vida
  166. Acontecimientos de alegría
  167. Acontecimientos dolorosos
  168. Resentimiento
  169. Proximidad
  170. A lo largo de todo el día
36. Día del trabajo (1/5)
  171. Génesis
  172. Quien no trabaja, que no coma
  173. Los talentos
  174. Bien escaso
  175. Tu carrera
37. Nuestra Ciudad, Nuestro Pueblo
  176. El paro y los excluidos
  177. La paz
  178. Descristianizando
  179. La gran esperanza
  180. Nuestra gente
38. Pentecostés (finales de mayo)
  181. Siempre presente
  182. Los espejos
  183. Promesa
  184. Pentecostés
  185. Oración preciosa
39. Orar en vacaciones
  186. Reflexión
  187. No pueden disfrutar
  188. Planificar el verano
  189. Desierto
  190. Servicio concreto
40. Seguir un Evangelio
  191. Lo que Dios quiere
  192. Desde la intención del autor
  193. Espíritu de Jesús a tu lado
  194. Párate
  195. Papel y bolígrafo
41. Ver los milagros
  196. Qué bien se está contigo
  197. Lugar
  198. Un lugar para orar
  199. Mirar con nuevos ojos
  200. Milagros realizados
42. Orar con oraciones aprendidas
  201. El Padrenuestro
  202. El Credo
  203. El Gloria
  204. El Ave María
  205. Yo confieso



43. Orar desde la profunda gratitud  
206. El cosmos  
207. La naturaleza  
208. Mi propia vida  
209. Mi cuerpo  
210. La sociedad
44. Orar con las Bienaventuranzas I  
211. Vida y propuesta de Jesús  
212. Felices los pobres  
213. Felices los que están tristes  
214. Felices los humildes  
215. Felices los que tienen hambre
45. Orar con las Bienaventuranzas II  
216. Felices los misericordiosos  
217. Felices los de corazón limpio  
218. Felices los que hacen la paz  
219. Felices los perseguidos  
220. Felices cuando os injurien
46. Orar con personajes del Evangelio  
221. Pedro  
222. Pablo  
223. El centurión  
224. Marta y María  
225. El buen ladrón
47. Orar con María  
226. Visita a Isabel  
227. Magnificat  
228. Bodas de Caná  
229. ¿Quién es mi madre?  
230. Al pie de la cruz
48. Jesús, enséñame a orar  
231. Tentaciones.  
232. Yo te alabo, Padre  
233. Oración en el Huerto  
234. Eucaristía  
235. Entendieron bien
49. El Padrenuestro  
236. Padre nuestro  
237. Hágase tu voluntad  
238. Pan de cada día  
239. Nuestras ofensas  
240. Líbranos del mal
50. Orar al Padre, al Hijo y al Espíritu  
241. Santísima Trinidad  
242. Padre  
243. Jesús
244. Espíritu Santo  
245. En el pobre
51. Con los cinco sentidos  
246. Vista  
247. Oído  
248. Tocamos  
249. Gustar  
250. Olfato
52. Orar con la Iglesia  
251. Iglesia como un cuerpo  
252. Responsabilidad especial  
253. Todos los miembros  
254. Los pobres  
255. Espíritu de Jesús
- OTROS MODELOS
256. Ciclo litúrgico  
257. Liturgia de las horas  
258. Monasterio  
259. Comentarios de la Biblia  
260. Con iconos  
261. Oración dirigida  
262. Desde la pequeñez  
263. Desde la dignidad de hijos  
264. Desde el amor  
265. Con los pobres  
266. Oración de conversión  
267. Dejarse llamar  
268. Desde estados de ánimo  
269. Desde el compromiso  
270. Desde la naturaleza  
271. Descubrir la presencia de Dios  
272. Con textos sueltos  
273. Contemplativos en la acción  
274. "Contempla a Jesús"  
275. La oración de intercesión  
276. Frases evangélicas  
277. Oración vocal  
278. Oración comunitaria  
279. Los mil nombres de Dios  
280. Libros de oración  
281. Biografías  
282. Cuaderno de oración  
283. ... y la tuya personal
- ÍNDICE DETALLADO

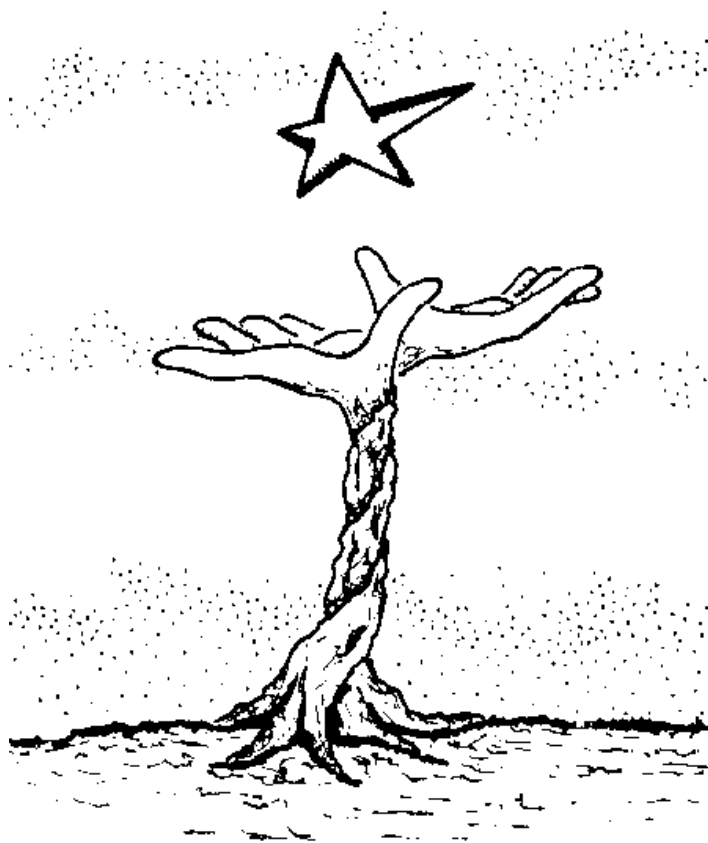




## EL ALFABETO

Un pobre campesino que regresaba del mercado a altas horas de la noche descubrió de pronto que no llevaba consigo su libro de oraciones. Se hallaba

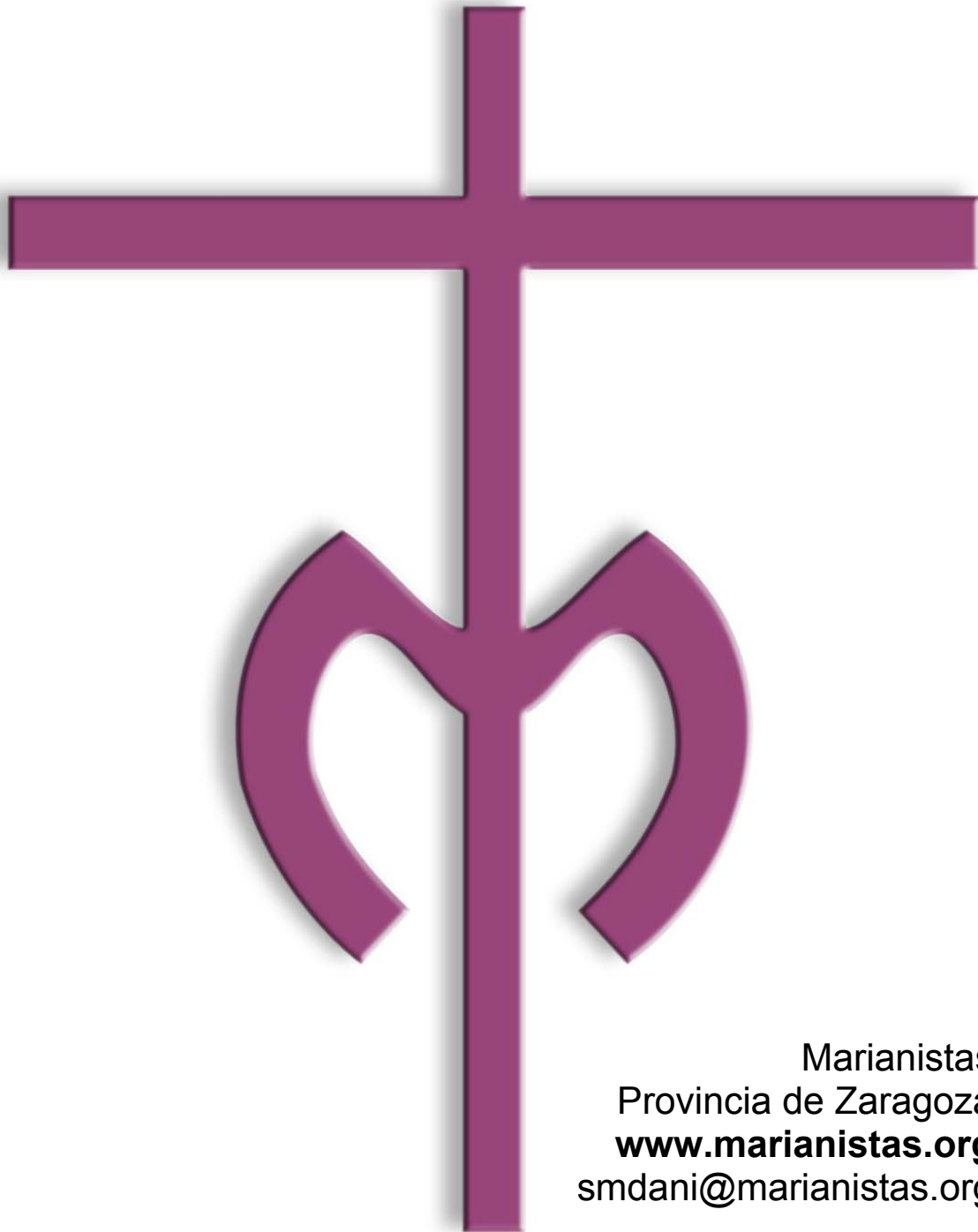
en medio del bosque y se le había salido una rueda de la carreta y el pobre hombre estaba muy afligido pensando que aquel día no iba a poder recitar sus oraciones.



Entonces se le ocurrió orar del siguiente modo: “He cometido una verdadera estupidez, Señor: he salido de casa esta mañana sin mi libro de oraciones y tengo tan poca memoria que no soy capaz de recitar sin él ni una sola oración. De manera que voy a hacer una cosa: voy a recitar cinco veces el alfabeto muy despacio, y Tú, que conoces todas las oraciones, puedes juntar las letras y formar esas oraciones que yo soy incapaz de recordar”.

Y el Señor dijo a sus ángeles: “De todas las oraciones que

he escuchado hoy, ésta ha sido, sin duda alguna, la mejor, porque ha brotado de un corazón sencillo y sincero”.



Marianistas  
Provincia de Zaragoza  
[www.marianistas.org](http://www.marianistas.org)  
[smdani@marianistas.org](mailto:smdani@marianistas.org)