

ÍNDICE

Agradecimiento.....	7
INTRODUCCIÓN.....	8
I. ¿Por qué será que no hago oración?.....	8
II. Orar: ¡tan fácil... y tan difícil!.....	9
III. Oración para cada día.....	10
IV. Condiciones para orar.....	12
a) Entra en lo secreto.....	12
b) Ora con constancia y confianza.....	13
c) Ora con autenticidad.....	14
d) Cuida tu interioridad, tu memoria interior.....	15
e) Abre tu corazón, para saberte amado y amar.....	16
f) Para orar, sírvete de medios.....	17
V. Oración inspirada.....	17
a) Oramos con los Salmos.....	18
b) Oramos con la Palabra de Dios.....	19
c) Oramos a la luz de los santos.....	20
d) La vida real.....	20
e) El Espíritu.....	21
VI. Momentos privilegiados para orar.....	21
a) Cuándo orar.....	21
b) Orar al inicio del día.....	22
c) Orar al final de la jornada.....	22
VII. Sugerencias para cuando vayas a orar.....	23
a) El rincón de la oración.....	24
b) Dios te espera.....	24
c) Párate – Prepárate – Pacifícate.....	24
d) ¡Y ora a tu Dios!.....	25

Introducción

SEMANA I.....	27
- Domingo	27
- Lunes	34
- Martes	40
- Miércoles	46
- Jueves	53
- Viernes	60
- Sábado	66
SEMANA II.....	73
- Domingo	73
- Lunes	80
- Martes	88
- Miércoles.....	94
- Jueves	100
- Viernes.....	107
- Sábado	114
SEMANA III	120
- Domingo	120
- Lunes	126
- Martes	132
- Miércoles.....	139
- Jueves	145
- Viernes.....	151
- Sábado	159
SEMANA IV	166
- Domingo	166
- Lunes	173
- Martes	181
- Miércoles.....	187
- Jueves	193
- Viernes.....	199
- Sábado	206

Agradecimiento

“Ante ti, Señor”, nació por primera vez como una ayuda pastoral para jóvenes y grupos de jóvenes de la Pastoral Juvenil y Vocacional de la Provincia Franciscana de Arantzazu. Por la buena aceptación que ha tenido desde sus inicios y tras agotarse la última edición, hemos pensado que era el momento de revisarlo y renovarlo con la intención de dirigirlo a un público más adulto. Conserva del libro original la estructura, pero el contenido: salmos, himnos, lecturas breves, oraciones, etc., es prácticamente todo nuevo. Incluso al título, “Ante ti, Señor” nos ha parecido oportuno añadirle un subtítulo que refleje, en cierta manera, su contenido: “Orar cada día”.

Nuestro agradecimiento a **quienes** hicieron posible la edición anterior: José Ángel Eguiguren, Arantxa Arruti... Y a quienes han colaborado en la nueva edición: José Luis Elorza (salmos y comentarios), Patxi Bergara y Mentxu Alberro (himnos, lecturas breves, ecos orantes, oraciones finales) e Iñaki Beristain (maquetación de la obra).

INTRODUCCIÓN

I. ¿Por qué será que no hago oración?

Orar es la primera expresión de la fe: no soy creyente si no oro, si no me dirijo a Dios (o a Jesucristo) como a un Tú. “Tú, mi Señor y mi Dios; Tú, mi paz y mi fortaleza; en Ti, mi esperanza...”. Orar es “*hablar con un amigo*”, (Santa Teresa). Es buscarle: “*Oigo en mi corazón: busca mi Rostro; tu rostro buscaré, Señor*” (Sl 27); y es aceptar que Él sea un “Tú real” para mí. Por eso, orar es tan propio de todo creyente. Si no lo hago, o Dios no pasa de ser un “Él lejano”, o es como si no existiera para mí.

¿Por qué será que no hago oración? Quizá no he descubierto a Dios en el corazón y el “Ser-Más-Importante” se me hace lejano, apenas me interesa: ¡algo absurdo! O nadie me lo ha mostrado o nadie me ha enseñado a comunicarme con Él.

Muchos cristianos han dejado los modos de orar de antes: unos, por pereza o abandono; otros dicen: “no me convencían, simplemente ‘rezaba’, recitaba de boca por obligación y rutina, nadie me ha enseñado a hacer ora-

ción de verdad, o no conozco oraciones que me lleguen al corazón o me salgan de mis tripas, o me parece tan inútil que no sirve de nada, o me cuesta tomar tiempo para ello en mi ajetreada vida...”. ¡Cuántas razones para no orar! Dios no pierde nada si no oro; pero ¿no salgo perdiendo yo mismo? Es perderle a Dios, perder al que me ama como nadie: ¡algo insensato!

II. Orar: ¡tan fácil... y tan difícil!

Tan fácil como ponerte delante de Dios o de Jesucristo y decirle: “Señor, aquí estoy, aquí me tienes”; “creo y confío en ti”; “*si quieres, puedes sanarme*” (Lc 5,12); etc... Basta creer en Él: más bien que estar tú con Él, es creer que Él está contigo: “*Yo estaré con vosotros hasta el fin del mundo*” (Mt 18,19-20). Si voy a Él, es porque es Él el que primero ha venido a nosotros: Jesús (y Dios con Él) aparece en el evangelio entrando en las casas y pueblos, poniéndose al alcance de los hombres. Dios ha querido ser presencia viva en el corazón y en la vida de todo ser humano.

Por eso, orar es creer en esa presencia suya, mejor dicho, en Él presente. Incluso sin palabras, o con palabras breves pero densas: “Padre-Abba”, “Señor mío”, “Tú, Señor, mi paz y mi fortaleza”, “me basta, Señor mío, saber que me amas tal como soy”... “Aquí estoy, Señor, como un banco más”, oraba San Juan María Vianney

ante el Santísimo, tan cansado que no podía decir otra cosa, pero le bastaba mirarle con fe y saberse mirado por Él, recordarle en el corazón y saberse recordado por Jesús. Tan fácil, sencillo y hondo como estar con Él, saberte mirado, comprendido, amado.

No hagas depender tu oración de que sientas o no sientas a Dios o a Jesús: ¡es una gran tentación! Basta la fe, con palabras o sin palabras, con sentimientos y emociones o sin ellos, con corazón cálido o seco como una teja...

¡Y tan difícil! Lo sabe por experiencia todo el que ora cinco, quince o treinta minutos cada día. ¡Qué impresión de que “no me sale nada, no sé qué decirle a Dios, de aburrirme, de que mi cabeza anda como una mariposa por ahí...”! ¡Y si oras durante una hora, dos horas...! Por ello, para orar necesitamos de ordinario ayudas, “muletas”: unas oraciones bien formuladas para hacerlas mías, un ambiente recogido, un grupo de oración...

III. Oración para cada día

Ponemos en tus manos este pequeño libro de oración. Quiere ser una ayuda o apoyo para tu oración diaria, a solas o en grupo. No es para leerlo apresuradamente y dejarlo arrinconado. Quiere ser un medio para:

- ayudarte a orar todos los días un rato;
- hacer una oración honda, de corazón, variada;

- relacionada con tu corazón y todo lo que pasa por él y con la vida compleja que llevas;
- inspirada en la Biblia o Palabra de Dios: con ella han orado tantos creyentes...
- ... y en la oración que supieron hacer grandes creyentes: Francisco de Asís, Ignacio de Loyola, Teresa de Ávila... Son nuestros “maestros de oración”, nos entregaron páginas oracionales de gran calidad, nos enseñan a orar en las diferentes situaciones de la vida.

El libro está pensado para todo el mes, dividido en cuatro semanas, con dos momentos de oración cada día: mañana y tarde. Cada momento se compone de varios elementos:

- *oración o himno inicial*: para ponerte a orar;
- *un salmo* con una breve presentación: Jesús y sus discípulos oraban con salmos;
- *un breve pasaje de la biblia* que nos inspire el corazón y la vida: “*permaneced en Mí, permaneced en mi Palabra*”, nos dijo Jesús (Jn 15);
- *ecos orantes*: la Palabra orada nos interpela, nos mueve, suscita en nosotros la acción de gracias, la alabanza...;
- *oración final*: para terminar nuestro tiempo de oración;
- *frase para repetir durante el día*: para “no apagar el espíritu de oración y su santa operación”. (Cf. Escritos de Francisco y Clara de Asís).

En principio te puede llevar unos 20 minutos. Mira tú mismo si puedes orar con todos esos elementos cada vez: quizá más por la mañana que por la tarde o al revés, o más el fin de semana... Lo importante: orar bien, orar desde el corazón y desde la vida.

Orar no nos resuelve los problemas de la vida, ¡pero tiene tanto sentido comunicarte con Dios desde esa vida!

IV. Condiciones para orar

a) Entra en lo secreto

“Cuando vayas a orar, entra en tu habitación, cierra la puerta, y ora a tu Padre que está en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará” (Jesús, en Mt 6,6). Soledad y silencio: te ayudan a estar contigo mismo y con el Tú de Dios que es *“más íntimo a mí que yo mismo”* (San Agustín). Ciertamente puedes recordarle (traerle al corazón) en la calle, en el mercado, en el trabajo...; pero a la hora de hacer oración, ayuda la soledad: en tu casa, en una iglesia u oratorio. Jesús oraba en la sinagoga con otros judíos, pero se retiraba, de noche o a la mañana, a lugares solitarios a orar a solas (Lc 5,42; 9,28ss). Lo mismo Francisco de Asís: además de orar con sus hermanos, *“buscaba lugares escondidos para adherirse por completo a Dios”* (2Cel 94 y 95).

Entrar en lo secreto para recogerte, para conectar con lo más profundo y auténtico de ti mismo, escapar

de vivir en la superficialidad, o de roles y fachadas. En lo secreto tomas conciencia de ti, de tus gozos y penas, de tus fallos y tus cosas buenas... y lo “derramas”, lo expresas ante tu Dios. Te permite ser alguien único nada menos que para el corazón de Dios: *“Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y me abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo (Ap 3,20).*

Busca momentos y lugares adecuados para tu oración. *“La llevaré al desierto para hablarle al corazón”* (dice Dios, en Os 2,15). Al fin, orar es prestarse a vivir un encuentro con el Tú de Dios o de Jesús, como los discípulos de Jesús (Jn 1,35-51; 4; 13; 21). Eso es lo propio del creyente bíblico y de su oración. No tiene nada de narcisista, de hablar con tu ombligo. E yendo a Dios, aprendes a mirarte y mirarlo todo desde Él. Más aun, poco a poco aprenderás a vivir tu vida como una historia de relación con Dios o con Jesús. Como entre dos novios o dos esposos amantes, se dice en la biblia.

b) Ora con constancia y confianza

Es tentación de muchos: oran “cuando me nace y me cae bien, cuando me invade una emoción religiosa, cuando necesito de Dios...”. No hagas depender tu oración de tus estados de ánimo, de que te hayan salido bien las cosas, ni siquiera de tu cansancio físico... Tiene tanto sentido contar con tu Dios en la vida, darle gracias y re-

conocerle, pedirle “venga tu reino”, o el pan de cada día, el perdón de cada día, un corazón nuevo, inspirar tu corazón y tu vida en la Palabra de Jesús... cada día. ¿No necesitas alimentarte cada día? Orar es el alimento del corazón creyente. Haz opción seria por la oración diaria (aunque a veces tenga que ser forzosamente más breve). Vívelo:

- como privilegio: el de comunicarte con Dios tu Padre nada menos, o con Jesús, tu Hermano y Señor al mismo tiempo;

- como reto al que responder como adulto consciente de lo que te juegas;

- y como tu mejor ascesis: hay precios o costes en la vida que nos merecen la pena.

Orar es todo eso a la vez. ¿Hay acaso otro camino para ser cristiano? Difícil vivir la alegría, la fortaleza, la esperanza, la confianza, el amor, sin ir a la fuente: Dios Padre y Jesús resucitado. Más en la vida agitada y alienada que nos amenaza tanto hoy día. Aunque sea poco, ora con constancia: como el amigo importuno, o la viuda importuna de las parábolas de Jesús (Lc 11,1-8ss; 18,1-8).

c) Ora con autenticidad

Desde la verdad de tu corazón y de tu vida. ¿Si ante alguien puede uno desnudarse es ante Dios! También cuando me encuentro con mala conciencia: “*Tú me son-*

deas y me conoces, Señor” (Sl 139). Como el publicano de la parábola (Lc 18,9-14). Ora a Dios tu realidad personal: tus páginas blancas y las grises, lo mejor y lo peor de ti, el bien y el mal hechos, la salud y la enfermedad, la luz y las sombras de tu corazón, la fe y la duda... Tienes “razones del corazón” (Pascal) para darle gracias a Dios, para confiarle lo que has hecho, para confesarle tus fallos y pedirle perdón... Y ora la realidad ajena: el amor y las dificultades de los tuyos, los gozos y los dramas que se viven a los anchos del mundo... Tu oración no puede ir separada de la vida real, la tuya y la ajena, ni al revés.

d) Cuida tu interioridad, tu memoria interior

Los hombres y mujeres de hoy estamos bombardeados por mil noticias y ruidos, sometidos a un ritmo frenético, hambrientos de paz y silencio. Corremos peligro de vivir desde fuera y para fuera, atosigados por deberes laborales o relacionales, estimulados por innumerables voces y ofertas... ¡Qué peligro de perder lo más peculiar e irrenunciable del ser humano: nuestra interioridad! La oración es más que interioridad; es fe en Dios, encuentro con Él, relación explícita con Él; pero imposible hacerla sin una mínima interioridad. Cuídala: la necesitas no solo para orar, sino también para vivir las mejores experiencias humanas: el amor, la amistad, la belleza... La interioridad es el corazón en vela permanente, en resonancia de las cosas en tu corazón, en mirada atenta y

sensible a personas y acontecimientos, en reflexión... Es recordar, en medio de las tareas y relaciones, que perteneces a ti mismo y a Alguien. Cultívala: te ayuda tanto a orar como a vivir mejor tu relación contigo mismo y con los tuyos. Ser cristiano es ante todo, amar; ¿pero se puede sin ir a la fuente del amor desde dentro de ti mismo?

e) Abre tu corazón, para saberte amado y amar

El amor, ¿no es más importante que el poder, que incluso la libertad? Lo mejor, ser libre para ser amado y amar, para vivir una relación afectiva con “otro yo”. Más aun: toda una historia de relación en mutua pertenencia. El corazón, la afectividad: la dimensión profunda e irrenunciable del hombre y de la mujer. Llevamos en el corazón el anhelo de un amigo, la atracción por un “tú” del otro sexo; ¿no llevamos también el anhelo de un “Tú divino”? Por eso, orar es más que cultivar la interioridad; es búsqueda y apertura nada menos que al Tú de Dios o de Jesús para vivir la máxima confianza con Alguien único.

Orar te lleva a ir descubriendo a ese TÚ de Dios Amor, o a ese TÚ de Jesús, tu Señor y tu Hermano y Amigo a la vez. Y a vivir momentos de encuentro confiado con Él. ¿Qué escena la de Jesús con la samaritana (Jn 4): encuentro de dos intimidades, de dos corazones. Los dos tan humanos; pero Jesús es especial y único: es el se-

diento de abrir y ganar el corazón de ella, y va despertando en ella a la sedienta de una agua viva que lleva dentro. “Amar es sacar de ti tu mejor tú” (poeta León Felipe): es lo que quiere hacer Jesús con todo hombre y mujer. Dios es el mendigo de amor que llama a nuestra puerta (Evdokimov). Él es el primero en amarnos (1 Jn 4,7-10). Por eso, no digas “‘tengo a Dios en el corazón`, sino más bien ‘estoy en el corazón de Dios’” (K. Gibran).

Al orar, préstate ante todo a dejarte amar, ser comprendido, abrazado, perdonado, renovado, enviado a la vida por Él. Cuida tu afectividad espiritual: tu relación afectiva con Dios tu Padre o con Jesús. A ello te ayudan muchos salmos y oraciones de este libro.

f) Para orar, sírvete de medios

No siempre, pero de ordinario los necesitamos todos para ayudar la sequía de nuestro corazón. ¡Nos encontramos a menudo tan pobres al ponernos ante Dios! Por eso ponemos este libro en tus manos, inspirado en las “fuentes de nuestra oración”.

V. Oración inspirada

Hemos creado este librito sirviéndonos de varias fuentes. “Bebiendo” de las mismas, poco a poco hallarás tu estilo personal de oración: lo irás mejorando con los años.

a) Oramos con los salmos

Creados por los creyentes de Israel, con ellos han orado Jesús y María, los apóstoles, millones de creyentes a lo largo de siglos. Hay salmos para todo: para cantar y alabar a Dios, para llorar, protestar y acusar, para pedir, para confiar, para dar gracias, para aprender sobre la vida... San Agustín nos sugiere un modo sencillo de orar con ellos: si el salmo canta, tú canta; si gime, tú gime; si protesta, tú protesta; si confía, tú confía... Los salmos nos ayudan a orar desde una vida en que nos pasa de todo; reflejan la vida real con sus mil situaciones y problemas; y encarnan el corazón humano con sus mil sentimientos. ¡Tan variados, tan contradictorios, tan humanos! (¡hasta 54!, según un gran exegeta, L. Alonso Schöekel). Los salmos te ayudan a dar expresión creyente y orante a esas situaciones, experiencias, sentimientos de toda clase. Nos enseñan a convertir todo en contenido de comunicación con Dios.

Rezar con ellos consiste en “apropiártelos”, “digerirlos” hasta hacerlos tuyos. No los “reces o recites” de corridilla; ¡óralos, saboréalos, dando tiempo a que de tus labios pasen a tu corazón! “Tu mente concuerde con tus palabras”, decía San Benito a sus monjes: tómalos de modo que tu corazón llegue a sintonizar con lo que vas diciendo.

De los 150 salmos de la biblia hemos hecho la selección más adecuada para los dos momentos de la mañana

y de la noche. ¡Recortados, adaptados! Hemos preferido ofrecerte los de acento personal y de súplica, más que los de “tono colectivo y de alabanza”, pensando que vas orar con ellos más a solas que en grupo. Puedes tomarlos tal como te los presentamos para cada día; pero te puede convenir hacer tu lista personal de salmos preferidos para diversos momentos de tu vida y de tu corazón. Muchos te servirán para cultivar tu afectividad con Dios (Salmos 16; 63; 27...).

b) Oramos con la Palabra de Dios

Para todo cristiano, es la primera referencia, sobre todo la del Nuevo Testamento (evangelios y cartas): para conocer tu identidad cristiana, para conocer el corazón y el mensaje de Jesús... Por eso, esas “pequeñas dosis de Palabra”, cada mañana y tarde, te posibilitan conocer el corazón de Dios, alimentar tu fe y esperanza de cada día, iluminar tu vida cuajada de gozos, sinsabores, tensiones... Con la Palabra oramos a Dios “escuchándole”. *“Habla, Señor, que tu siervo escucha”* (1 Sam 3). Con razón están surgiendo hoy muchos grupos y formas de oración que ponen su acento en la Biblia: es el corazón de la oración cristiana. Ella te orienta en tu vida, inspira tus actitudes, deseos, valores... A su luz contrastas lo que eres y lo que quieres ser y hacer. Tras leerla-escucharla, ora diciendo: Señor, ¿qué me quieres decir hoy con esta Palabra tuya? Te ayudará a co-

nectar oración y vida, espiritualidad y praxis, Dios y el prójimo.

c) Oramos a la luz de los santos

Los grandes “testigos de Dios” tienen corazón orante. Hombres y mujeres de carne y hueso como nosotros, nos han precedido en gozos y pruebas, esperanzas y dudas, tentaciones y fallos...; y han buscado vivirlo todo “en creyente cristiano”, han sabido orar desde todo y orar todo. Por ello, sus vidas y escritos nos enseñan a orar la vida.

d) La vida real

¡Otra “fuente de oración” para ti! Dios te habla también a través de la vida y tú le hablas desde la misma. Percibir la mano de Dios en lo que haces, en lo que te sucede: en las personas y en los acontecimientos, en lo gratificante y en lo ingrato, en lo fácil y en lo difícil y penoso. Como Jesús: Dios su Padre no aprobaba su muerte injusta y, con todo, también en ella lo veía y supo orar en Getsemaní y en el calvario.

Dios sabe sacar provecho a todo, también a tus limitaciones, fallos y frustraciones, así como a las faenas que te hacen... Muchas cosas hacemos o acaecen contra la voluntad de Dios, pero nada sucede fuera de Él; todo sucede en los espacios de vida de Dios, incluso la muerte. Por eso, eres llamado a confiarle todo, a vivir todo en re-

lación confiada con Él, a orarle desde todo, orarle todo: lo mejor y lo peor, lo más grato y lo más ingrato.

e) El Espíritu

Para terminar, confía en el Espíritu que nos prometió y nos da Cristo resucitado; comienza por pedir que ore en ti: *“El Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad. Pues nosotros no sabemos pedir como conviene; mas el Espíritu mismo pide por nosotros con gemidos inefables”* (Pablo, en Rom 8, 26-27). Es la fuente escondida de toda oración, el que ora en nosotros.

VI. Momentos privilegiados para orar

En la tradición de la Iglesia ha habido y hay diferentes modalidades de oración. Te señalo algunos puntos a tenerlos en cuenta a la hora de hacer oración.

a) Cuándo orar

Escoge uno o dos momentos concretos del día y sé fiel a los mismos: es algo capital. Si no, nos vence la pereza, el cansancio, el aburrimiento, el “ya lo haré otro momento, otro día”. Conviértelo en hábito, en disciplina, en “alimento necesario”. Aunque todos los momentos son buenos, hay dos privilegiados: la mañana y la tarde.

b) Orar al inicio del día

¡El amanecer del nuevo día simboliza tantas cosas!: te despiertas a ti mismo, a la vida, a la naturaleza, a los tuyos y a los seres todos..., ¡y a tu Dios, creador de todo! Tiene tanto sentido alzar el corazón y las palabras a “*mi Dios*”: “*Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo*” (Sl 63). Y alabarle, darle gracias, confiarte a Él, pedirle fortaleza y fe...

¡Un nuevo día!: sentirte de nuevo criatura puesta por Dios en el mundo (Gen 2,7-8ss), experimentar de nuevo la gratuidad de la vida, reiniciar la vida abriéndote a experiencias y sorpresas, hacerte disponible al encuentro con otros humanos, hermanos tuyos en la existencia, prever ante Dios lo que te espera en el nuevo día, aborarlo al mismo tiempo como regalo, como reto y como riesgo...

¡Un nuevo día!: siendo la luz el símbolo de Cristo resucitado, pídele que habite toda tu realidad a lo largo del mismo. Y alaba a Dios orando con los salmos, escuchando su Palabra, dirigiendo tu mirada a los que sufren la violencia, el paro, la soledad, una enfermedad incurable... ¡Un nuevo día!: dedica un tiempo, aunque sea breve, a tomar conciencia de que cuanto eres y tienes y ponlo para completar y mejorar la creación de Dios.

c) Orar al final de la jornada

Acabas el día. Ha podido ser hermoso, pesado, bello,

gris, cansador... Un sinfín de encuentros, experiencias y situaciones vividas, tareas nuevas o rutinarias... ¡El final del día! Momento privilegiado para ponerte delante de Dios o de Jesús, aunque estés cansado y apesadumbrado. Tiene tanto sentido el repasar y revivir el día transcurrido ante Él:

- recuerda ante Dios las personas con las que has tenido alguna relación, ora por ellas;

- entrega a Dios lo que has hecho y vivido para que, con su Espíritu, lo haga fecundo y útil;

- dale gracias por el amor que te ha concedido vivir, así como por el bien realizado;

- confíale tus infidelidades, los huecos y vacíos dejados sin llenar;

- confíate a ti mismo a Dios, tu corazón satisfecho o turbado, cansado o triste, y descansa en Él.

- Orar al anochecer es encender la lámpara que velará por tu descanso. Su llama te acompaña para, descansado, comenzar un nuevo caminar.

VII. Sugerencias para cuando vayas a orar

Para orar, basta la fe, decíamos arriba: basta ponerse ante Dios, recordarle, traerle al corazón, mirarle en un icono, decirle palabras sueltas (“Padre”, “Señor”, “gracias”, “ten piedad”...). Pero está bien recurrir a algunas técnicas, medios, ayudas.

a) El rincón de la oración

Se va extendiendo cada vez más, entre jóvenes y adultos. Trata de reservar un pequeño espacio en tu casa, en tu habitación. En el mismo, coloca algunos elementos que lo distinguan: una Biblia, una vela, una flor, un icono o una imagen, alfombra... ¡Algo simbólico, sugerente!

b) Dios te espera

Vete a Dios o a Jesús como a quien te espera. “El tiempo es espera de Dios que mendiga nuestro amor” (Simone Weil). Él no se cansa de esperar, aunque hayas estado años lejos de Dios y sin orar, o te hayas roto en la vida o durante el día. La razón: “el hombre es la esperanza de Dios” (M. Zündel). “Puedo ser un desastre, pero Jesús, me espera y me quiere recibir sin condiciones: le basta mi fe confiada en Él” (Roberto N.). Este fabuloso pensamiento te moverá a orar, sobre todo en tus malos momentos.

c) Párate - prepárate - pacifícate.

Para vivir toda experiencia de corazón, o toda relación de intimidad, hay que pararse, ralentizar el ritmo de vida, hacer un hueco psicológico. Necesario para “estar” y comunicarse con la mujer o el marido, el hijo-la hija, el amigo-la amiga, para gozar de la naturaleza, para disfrutar con una canción o pieza musical... Y para estar y

comunicarte con tu Dios, gratuitamente, sin buscar ninguna utilidad... “Estar con” tiene sentido en sí mismo. Por ello:

- Comienza por tomar una postura cómoda;
- tómate un minuto: recógete, entra dentro de ti, hazte consciente de lo que vas a vivir. Orar es algo tan hondo e íntimo que no puedes comenzar como el ir de compras;

- trata de “romper con todo”, olvidarte de lo vivido: trabajo, afanes, relaciones... Haz silencio de tanto ruido de noticias, impresiones, recuerdos que te invaden;

- busca ponerte en paz contigo mismo; no puedes orar con un ánimo agitado y turbado. Para ello, unas respiraciones profundas y lentas, u otras técnicas.

- A veces quizá te baste mirar con fe un icono, un crucifijo para saberte delante de Dios o de Jesús, repetir una frase, un mantra...

- Memoriza o ten a mano invocaciones breves o mantras para pedir al Espíritu Santo que te conceda hacer oración. Entrar en tu corazón y en el corazón de Dios es gracia.

d) ¡Y ora a tu Dios!

Ora despacio. Hay cosas que siempre hay que hacerlas lentamente, porque son hondas o íntimas: el paseo con un amigo, el amor, la mirada contemplativa al pai-

saje, una lectura de resonancia... Por favor, ¡despacio, lento, saboreando! Unas veces la oración te brotará de tu propio corazón, como el agua del manantial, quizá sin palabras o con pocas palabras, sin necesidad de ningún libro...

Si ves que para orar necesitas estos (u otros) elementos de oración, tómalos, saboreándolos palabra a palabra. Da lugar a que la oración que está fuera de ti, en el libro, pase por tus ojos y tus labios de modo que llegue a tu corazón: la oración de otros llegará a ser tuya, ¡muy tuya! Lo importante: orar bien, no todo o mucho. Si no tienes suficiente tiempo, escoge lo que mejor te venga.

Y siéntete unido a tantos hermanos tuyos en la existencia y en la fe que se ponen igualmente a orar: formamos una inmensa comunidad de peregrinos orantes, con idénticos sabores y sinsabores de la vida, logros, retos y peligros, fallos y arrepentimientos. En la misma están también Jesús, María, Pedro, Agustín, Francisco, Ignacio, Teresa..., y tantos hombres y mujeres creyentes que nos han precedido en el itinerario tortuoso y accidentado de la existencia.

Semana 1

DOMINGO - SEMANA 1

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Himno - “Tú eres el Bien”

Tú eres el santo, Señor Dios único,
el que haces maravillas.

Tú eres el fuerte, el grande, el incomparable.

Tú eres el rey omnipotente,
rey de cielos y tierra y de la historia.

Tú eres el bien, todo bien, sumo bien,
Señor Dios vivo y verdadero.

Tú eres el amor, la caridad. Tú eres la sabiduría.

Tú eres la paciencia, Tú eres la hermosura.

Tú eres nuestra paz. Tú eres la mansedumbre.

Tú eres la seguridad. Tú eres la quietud.

Tú eres el gozo.

Tú eres nuestra esperanza y alegría.

Tú eres la justicia.

Tú eres nuestra riqueza. Tú eres la hermosura.
Tú eres el protector, Tú eres nuestro defensor.
Tú eres nuestra fortaleza.
Tú eres nuestra fe y confianza.
Tú eres el Dios soberano,
hijo de María y hermano nuestro.
Tú eres nuestra vida eterna,
grande y admirable Señor,
omnipotente Dios, misericordioso salvador.

(San Francisco de Asís)

Salmo 63: Sed del Tú de Dios

Con los grandes buscadores y creyentes, deseo hallar a Dios. Como el sediento ansiando el agua, como la tierra cuarteada de Palestina esperando la lluvia: símbolos expresivos del que anhela y suspira por “mi Dios”, mi presencia más añorada. El “tú” de Dios en cada línea: ¿no es el más importante para el corazón humano, llamado al Absoluto? “Tu amor vale más que la vida” misma.

Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,
mi garganta tiene sed de ti,
mi ser entero tiene ansia de ti,
como tierra reseca, agostada, sin agua.
¡Cómo te contemplaba en el santuario,
viendo tu fuerza y tu gloria!

Tu gracia vale más que la vida,
te alabarán mis labios.

Toda mi vida te bendeciré,
y alzaré las manos invocándote;
me saciaré de ti como de enjundia y de manteca,
y mis labios te alabarán jubilosos.

En el lecho me acuerdo de ti,
y velando medito en ti, porque fuiste mi auxilio;
a la sombra de tus alas canto con júbilo;
mi aliento está pegado a ti, tu diestra me sostiene.

Lectura breve – Jn 4, 10.14

Si conocieras el don de Dios y quién es el que te pide de beber, le pedirías tú a él y él te daría agua viva. El que bebe del agua que yo le voy a dar nunca más tendrá sed: porque esa agua se le convertirá dentro en un manantial que salta dando una vida sin término.

Ecoss orantes

Jesús Resucitado, tú llenas de luz esta mañana de domingo; Tú eres el agua viva que apaga nuestra sed. Por eso te doy gracias, diciendo:

¡OH SEÑOR, VIDA Y RESURRECCIÓN NUESTRA!

• Te doy gracias por el nuevo día que empiezo. Sé tú, Señor, el agua viva que nos haga nacer a una vida nueva

a todos los hombres y a toda la creación.

- Te doy gracias, por la Eucaristía, porque te entregas a nosotros y nos llenas de vida; que su celebración me una más a ti y a todos los hermanos.

- Te doy gracias por Francisco y Clara de Asís, y por todos los santos, que hicieron de Ti el centro de sus vidas; que yo también me levante cada día con ansias de Ti.

Oración final

Oh Dios, fuente de Vida, escucha sin cesar mis súplicas y concédeme, inspirado por ti, beber siempre de las fuentes de la salvación. Por nuestro Señor Jesucristo. Amén.

Frase a repetir como oración durante el día:

“Tengo sed de Ti”

ORACIÓN DE LA TARDE

Himno

Todo lo tenemos en Cristo.

Si ardes en fiebre, Él es la Fuente que refresca.

Si estás oprimido por tus culpas, Él es la Liberación.

Si necesitas auxilio, Él es la Fuerza.

Si tienes miedo de la muerte, Él es la Vida.

Si deseas el cielo, Él es el Camino.

Si huyes de las tinieblas, Él es la Luz.

Si necesitas nutrirte, Él es el Alimento.

(San Ambrosio de Milán)

Salmo 113: Mirada a Dios y al sufriente

Salmo festivo: me llama a alabar a Dios, a vivir la gratuidad, el gozo, la libertad, como en el Tabor. Merece ser bendecido en todo tiempo y lugar. Pero me invita también a dirigir los ojos hacia la tierra: a la gente desvalida por su pobreza, por su fracaso en la vida, por... Mirar a Dios y mirar a nuestros hermanos en situaciones inhumanas, porque así es Dios: tan Dios y tan inclinado sobre los sufrientes de este mundo.

¡Aleluya! Alabad, siervos del Señor,
alabad el nombre del Señor.

Bendito sea el nombre del Señor,
ahora y por siempre;
de la salida del sol hasta su ocaso,
alabado sea el nombre del Señor.

¿Quién como el Señor Dios nuestro,
que se eleva en su trono,
y se abaja para mirar al cielo y a la tierra?

Levanta del polvo al desvalido,
alza de la basura al pobre,
para sentarlo con los príncipes,
a la estéril le da un puesto en la casa,
como madre feliz de hijos. ¡Aleluya!

Lectura breve – Mt 11, 28-30

Venid a mí todos los que estáis fatigados y agobiados, y yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy sencillo y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras vidas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera.

Ecos orantes

Te adoramos, Jesús, Señor nuestro, diciendo:

VENGA A NOSOTROS TU REINO.

- Señor, haz de tu Iglesia un camino de paz entre nosotros.
- Ayuda con tu fuerza a las personas que están en la animación de grupos y comunidades.
- Que todos los que se sienten cansados y agobiados encuentren en Ti el descanso y en nosotros, tus discípulos, la cercanía y la solidaridad.

Oración final

Humildemente te pido, Señor, que después de haber celebrado en este día la vida de tu Hijo Jesús, mi Señor, descanse ahora en tu paz y mañana me levante alegre para seguir trabajando por tu Reino. Por Jesucristo, Señor nuestro. Amén.